

學問



## مسجد جوان ۱

روانشناسی رشد و راه‌های ارتباط با نسل جوان در مسجد

تهیه و تنظیم: مرکز رسیدگی به امور مساجد

انتشار: چاپ دوم، پاییز ۱۳۹۷

نویسنده: علی احمد پناهی (استادیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)

ویراستار: حمید ابوالحسنی

مدیر هنری: محسن هادی

نشانی: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان دانشگاه جنوبی،

نیش کوچه عطارد، پلاک ۵.

کد پستی: ۱۳۱۶۷۱۳۴۹۹

تلفن: ۶۶۴۹۷۰۲۷

[www.masjed.ir](http://www.masjed.ir)



# مسجد و جوان ۱

روانشناسیے رشد و راه ہائے ارتباط

بانسل جوان در مسجد

علی احمد پناہی

## فهرست

### ۲۱ | فصل اول

۲۴ | مقدمه

۲۷ | اهمیت دوره جوانی

۳۴ | گستره جوانی

۳۶ | خصوصیات جوانی

۴۷ | اصول و راهبردهای ارتباط با جوان

۶۰ | جایگاه مسجد در تحولات زندگی جوان

۶۳ | راهکارهای ایجاد بصیرت در جوان

### ۶۵ | فصل دوم

۶۷ | مقدمه

۶۸ | بسترهای ارتباط جوان و مسجد

۷۰ | فواید ارتباط با مسجد

۷۵ | سیره اولیای خدادر خصوص تعامل جوان با مسجد

۷۷ | راهکارهای تربیت جوانان بصیر و حماسه‌ساز

۸۶ | نقش مسجد در تحولات اجتماعی- فرهنگی جوانان

۸۸ | مسجد و جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی

۹۰ | روش‌های ایمنی بخشی جوانان از آسیب‌ها

۹۸ | عوامل و زمینه‌های تقویت اعتماد به نفس

### ۱۰۳ | فصل سوم

۱۰۵ | مقدمه

۱۰۶ | جوان و مؤلفه‌های معرفتی و شناختی

۱۱۱ | آثار تربیتی و اجتماعی باور به معاد

۱۱۳ | اساسی‌ترین راهکارهای درونی سازی باور به معاد

۱۱۹ | آثار باورهای اعتقادی در زندگی خانوادگی جوان

۱۲۷ | جوان و عرفان‌های کاذب

۱۲۸ | مفهوم عرفان

۱۳۰ | انواع مکاتب و گرایش‌های عرفانی

۱۳۳		برخی آثار منفی انحرافات عرفانی
۱۳۵		علل انحراف و اختلاف برخی عرفان‌ها
۱۳۶		علل گرایش جوانان به عرفان‌های دروغین
۱۳۸		ملاک ارزیابی دعاوی عرفانی
۱۳۹		راه‌های برخورد با عرفان‌های کاذب
۱۴۱		انواع عرفان‌های ناقص یا کاذب
۱۵۱		فصل چهارم
۱۵۳		مقدمه
۱۵۴		مفهوم عبادت و معنویت
۱۵۷		جایگاه عبادت و معنویت در جوانی
۱۵۸		درجات عبادات
۱۶۰		انواع عبادت
۱۶۲		نمودهای عبادت و معنویت
۱۶۴		نقش معنویت و پرستش در زندگی
۱۶۸		آثار تربیتی، روان‌شناختی و اجتماعی عبادت
۱۸۰		آسیب‌های معنویت
۱۸۱		نقش جنسیت در گرایش به معنویت
۱۸۳		کیفیت مدیریت جلسات معنوی
۱۸۵		فصل پنجم
۱۸۷		مقدمه
۱۸۸		مفهوم‌شناسی اخلاق
۱۹۰		ابعاد و گستره اخلاق
۱۹۳		منزلت و جایگاه اخلاق در زندگی جوان
۱۹۶		مصادیق مهم اخلاق
۲۰۸		حد و مرز مدارا
۲۰۹		رابطه اخلاق با جنسیت
۲۲۰		اهمیت پاک‌دامنی و عفت
۲۲۴		نقش مسجد و امام‌جماعت در تربیت اخلاقی جوانان

## ۲۲۹ | فصل ششم

۲۳۱   مقدمه
۲۳۲   اهمیت روابط اجتماعی
۲۳۴   ابزاری بودن ارزش معاشرت
۲۳۷   انواع ارتباط
۲۴۳   جایگاه خاص والدین در روابط خانوادگی
۲۴۹   کیفیت تقویت روابط اجتماعی
۲۵۵   ضررهای انزوای اجتماعی
۲۵۶   نقش مسجد در تقویت روابط فردی و اجتماعی
۲۵۷   جوان و هویت
۲۵۹   عناصر سازنده هویت ملی و دینی
۲۶۱   جوان و تعامل با سیاسیون
۲۶۲   جوان و بسیج
۲۶۳   جوان و هیئت‌های مذهبی

## ۲۶۵ | فصل هفتم

۲۶۷   مقدمه
۲۶۸   تعریف سبک زندگی
۲۷۰   سبک زندگی مربوط به عوامل موفقیت جوان
۲۷۸   سبک زندگی اسلامی در اوقات فراغت
۲۷۹   تعریف فراغت
۲۸۰   اهمیت اوقات فراغت
۲۸۲   اوقات فراغت در بینش اسلامی
۲۸۴   نحوه پر کردن اوقات فراغت
۲۸۸   آسیب‌ها و آفات اوقات فراغت
۲۹۲   سبک زندگی اسلامی در شادی و نشاط
۳۰۷   سبک زندگی اسلامی در دوستی‌ها
۳۰۸   اهمیت دوستی
۳۱۰   شیوه‌های دوست‌یابی
۳۱۲   ویژگی‌های دوست خوب
۳۱۴   ارتباط دختر و پسر

۳۱۸	آثار رابطه با جنس مخالف
۳۲۴	سبک زندگی اسلامی در مهار غریزه جنسی
۳۲۶	نشانه‌های خودارضایی
۳۲۷	آثار سوء خودارضایی
۳۳۴	راه‌های پیش‌گیری از خودارضایی
۳۴۴	سبک زندگی اسلامی در کسب و کار
۳۴۵	مفهوم اشتغال
۳۴۶	اهمیت کار و اشتغال از نگاه دینی و تربیتی
۳۴۸	نگرش اسلام به اشتغال زنان
۳۵۰	محدودیت اشتغال بانگاہ به جنسیت
۳۵۷	آسیب‌های اشتغال زنان و مادران
۳۶۱	آسیب‌های دوری مادر از فرزندان
۳۶۹	اقتصاد مقاومتی و بایسته‌های آن
۳۷۳	سبک زندگی اسلامی در پوشش
۳۷۵	حجاب و عفت در قرآن
۳۷۷	وجوب حجاب و عفت عمومی از منظر روایات اهل بیت (علیهم‌السلام)
۳۷۹	نظر فقهای اسلام در مورد پوشش زن و عفت او
۳۸۲	نقش حجاب و عفت در سلامت روانی
۳۸۴	آثار حجاب و پاک‌دامنی
۳۹۳	مصادیق عفت و پاک‌دامنی
۳۹۵	فصل هشتم
۳۹۷	مقدمه
۴۰۰	شیوه همسر داری بانگاهی به سیره اهل بیت (علیهم‌السلام)
۴۲۵	فرزندآوری و آثار آن
۴۲۷	مبانی دینی و معرفتی فرزندآوری
۴۴۵	منابع
۴۴۶	منابع فارسی و عربی
۴۵۷	منابع لاتین









## دیباچه

در طلایه چهارده سالگی انقلاب شکوهمند اسلامی و بعد از چهار دهه تلاش و مجاهدت در عرصه های اقتصادی، سیاسی، نظامی و فرهنگی، فکر و کلام رسا و راسخ امام راحل به گوش می رسد که: «مسجد محلی است که از آن باید امور اداره شود. این مساجد بود که این پیروزی را برای ملت ما درست کرد. این مراکز حساسی است که ملت باید به آن توجه داشته باشند. اینطور نباشد که خیال کنند که حالا دیگر ما پیروز شدیم، دیگر مسجد می خواهیم چه کنیم. پیروزی ما برای اداره مسجد است.»<sup>۱</sup>

در تمام این سالها، فعالیت های شایان توجهی در بسیاری از نهادها و سازمان های متولی در حوزه مسجد صورت گرفته است. اما دانش تخصصی مدیریت مسجد و تدوین نظریات و تجربیات مرتبط با آن، در این دوره، امری مغفول و فراموش شده بود که در آستانه چهارده سالگی انقلاب اسلامی و عطف به فرمایش امام عزیز تَنَهُ که پیروزی ما برای اداره مسجد است، بر آن شدیم، داشته های خود را در مرکز رسیدگی به امور مساجد که به تعبیر مقام معظم رهبری، به

عنوان « مرکز و مرجع مقبول، آگاه و نافذالکلمه ای در امر مساجد<sup>۱</sup> » محسوب می شود، در حوزه های مطالعاتی، برنامه ای و عملیاتی تجمیع و تدوین نموده و به محضر صاحب نظران، دست اندرکاران و کارگزاران عرصه مسجد تقدیم نماییم. امید است ضمن مطالعه و بهره مندی از این مجموعه، با ارائه نظرات و پیشنهادات خود، در تکمیل هر چه بهتر و کیفی محصولات در حوزه مدیریت مسجد، سهیم باشید. فراموش نکنیم « چنانچه مساجد کیفیت شایسته خود را بیابد، هزینه های مادی و معنوی بسیاری از دوش جامعه، مردم و مسئولان برداشته خواهد شد<sup>۲</sup> ».

مرکز رسیدگی به امور مساجد

---

۱: ابلاغیه ی رهبر معظم انقلاب به آیت الله مهدوی کنی برای تاسیس مرکز

۲: رهبر معظم انقلاب-۱۳۹۰/۷/۱۹

«یکی از مهم‌ترین راه‌های تقویت درونی، حفظ روحیه انقلابی‌گری است ... بخصوص در جوان‌ها. سعی دشمنان این است که جوان ما را لابلای بار بیاورند، نسبت به انقلاب بی‌تفاوت بار بیاورند، روحیه حماسه و انقلابی‌گری را در او بکشند و از بین ببرند؛ جلوی این باید ایستاد. جوان، روحیه انقلابی‌گری را باید حفظ کند و مسئولین کشور جوان‌های انقلابی را گرمی بدارند؛ این‌همه جوان‌های حزب‌اللّهی و انقلابی را برخی از گویندگان و نویسندگان نکوبند به اسم افراطی و امثال این‌ها. جوان انقلابی را باید گرمی داشت، باید به روحیه انقلابی‌گری تشویق کرد؛ این روحیه است که کشور را حفظ می‌کند، از کشور دفاع می‌کند؛ این روحیه است که در هنگام خطر به داد کشور می‌رسد»<sup>۱</sup>

اهمیت و جایگاه دوران جوانی بر کسی پوشیده نیست و مخاطرات فراوان و حساسیت‌های روحی و روانی این بازه زمانی از عمر انسان‌ها توجه و اهتمام ویژه‌ای می‌طلبد. رهبری معظم انقلاب نیز علی‌رغم همه موضوعات مهم داخلی و خارجی به دلیل اهمیت این مسئله در طول دوران زعامتشان بیش از دو هزار بار

از کلید واژه جوان در سخنان و رهنمودهایشان استفاده کرده اند. از منظر معظم‌له تربیت اسلامی و انقلابی جوان جزء مفروضات اصلی دستگاه‌های فعال در حوزه جوان است و همه برنامه ریزی‌های در این حوزه باید در راستای تربیت جوان در طراز اسلامی و انقلابی آن یا به عبارت بهتر «جوان مؤمن انقلابی» باشد؛ هدفی که طبق فرمایش ایشان، همه مسئولان کشور موظف به پیگیری آن هستند و تمام جوانان نیز باید مسیر زندگی خود را در این جهت تنظیم نمایند.

در جهت رسیدن به این مهم، روحانیت معظم و طلاب گرامی نقش ویژه و کلیدی بر عهده دارند. زیرا «آن قدر آدم سازی و پرورش انسان‌های والا و با ایمان مهم است که اگر یک روحانی همت خود را صرف کند و در طول زمان بتواند تعدادی انسان مناسب و استوار بسازد کار بزرگی را انجام داده است»<sup>۱</sup>.

از آنجا که «اولین وظیفه ما [روحانیت] این است که این نقش روحانیت اصیل را جدی بگیریم... مسجد... نشستن روبروی مردم، دهان به دهان و نفس به نفس با مردم حرف زدن یک نقش بی‌بدیل دارد و هیچ چیزی جای این را نمی‌گیرد و این هم مال شماست»<sup>۲</sup>؛ شاید سخن گزافی نباشد اگر بگوییم بهترین و مقدس‌ترین مکان برای تربیت جوانان مسجد است. تجربه تاریخی صدر اسلام تاکنون نیز به همین مهم اشاره دارد که همواره از ابتدای بعثت پیامبر تاکنون انسان‌های پاک، باتقوا و تأثیرگذار در دین و در جهت تعالی پرچم اسلام، در مسجد پرورش یافته و رشد نموده‌اند. محل پرورش انسان‌ها در زمان رسول خدا ﷺ نیز مسجد بود و اساساً مسجد مبنای هر حرکت آموزشی و تربیتی بوده است. در انقلاب شکوهمند اسلامی ایران نیز، با اندک تأمل در سیره بانیان و پیشتازان آن درمی‌یابیم که همه، پرورش یافته مساجد بودند و شهدای گران قدر انقلاب نیز از خانه خدا مسیر عروج به ملکوت را آغاز کردند.

مرکز رسیدگی به امور مساجد با عنایت به این موضوع پراهمیت و البته با علم به تلاش همه جانبه نظام سلطه و دشمنان قسم خورده در به انحراف کشاندن

۱. سخنان رهبر معظم انقلاب در جمع اساتید، فضلا و طلاب حوزه علمیه قم در سال ۱۳۷۹.

۲. ۱۳۸۵/۸/۱۷.

نسل آینده فرزندان انقلاب، سال ۱۳۹۴ را سال مسجد و جوان نام‌گذاری نموده، در تلاش است با مجموعه‌ای از برنامه‌ها و اقدامات فرهنگی، متولیان و اثرگذاران و دغدغه‌مندان حوزه تربیت را به اهمیت و حساسیت این موضوع رهنمون سازد. امید است مساجد، این خانه‌های امید همچون گذشته مهد تربیت و اعتلای فرهیختگان و آینده‌سازان فردای روشن ایران و جهان اسلام باشند و خادمان و خدمت‌گزاران مساجد بیش از پیش در این راه قدم بردارند.

این اثر علمی نیز حاصل تلاش پژوهشگر آقای دکتر علی احمد پناهی است که با هدف ارائه تحلیل‌ها و راه‌کارهای علمی و عملی برای جذب و رشد و پرورش همه‌جانبه شخصیت جوان، به رشته تحریر درآمده است و به حضورتان تقدیم می‌گردد.

در پایان، ضمن تشکر و قدردانی از نویسنده این اثر پژوهشی و همکاران محترم در اداره تولید و تأمین محتوای معاونت فرهنگی - اجتماعی، امیدواریم این اثر در نگاه شما گرامیان به ویژه ائمه محترم جماعات، مقبول افتد و پیشنهادهای و نظریات ارزشمند خویش را از خادمان خود در معاونت فرهنگی - اجتماعی مرکز دریغ نفرمایید.





## پیش‌گفتار

### به نام آنکه هستی نام از او یافت فلک جنبش، زمین آرام از او یافت

(نظامی گنجوی)

دوره جوانی به دلیل اهمیت و جایگاه ویژه‌ای که در زندگی دارد، در تعیین سرنوشت و رسیدن به قله‌های کمال، نقشی اساسی دارد. دوره جوانی، طلوع صبح دل‌انگیز نشاط و موج خروشان دریای بالندگی است. جوانی، دوران کار، شور، خودسازی، تحصیل دانش و دوره تصمیم‌گیری‌های سرنوشت‌ساز است. فضای زندگی جوان سرشار از عواطف جوشان، آرمان‌خواهی، شور و نشاط و زیبایی طلبی است.

اراده جوان باصلابت است و هر ناممکنی را ممکن می‌سازد. جوان از انجام کارهای پست و کم‌مایه می‌پرهیزد و همیشه در پی کارهای بزرگ و خیزش‌های اساسی و تحول‌آفرین و سعادت‌آفرین است. هدایت و تربیت صحیح جوانان و به‌کارگیری نیروها و استعداد‌های آنان، سبب پیشرفت زندگی جوان، کامیابی او می‌شود و نیز در آینده کشور بسیار مؤثر است. مسجد به‌عنوان مهم‌ترین کانون مذهبی،

آموزشی، تربیتی و بصیرت‌افزایی، سهم ویژه‌ای در تحولات دینی، بینشی، نگرشی، عاطفی و اجتماعی جوانان دارد. صدای رسای مؤذن، محراب جذاب، امام جماعت باصفا و بااخلاص، فضای معنوی، روابط خدامحورانه و دیگر عناصری که در مسجد گردآمده است، جوان را به سوی کمال، خودسازی، خدامحوری، اخلاص، معرفت و سبک زندگی اسلامی، رهنمون می‌شود.

مسجد پویا، بازوی کارآمدی برای یک جامعه مسلمان به شمار می‌رود؛ چون قادر است مسائل دینی را متناسب با شرایط و احوال زمانه ارائه کند و در این صورت است که دین پاسخگوی هر سؤالی و در هر زمانی خواهد بود.

با نگاهی به تاریخ اسلام متوجه خواهیم شد که از همان روزهای آغاز نهضت اسلامی، بسیاری از امور با مساجد مرتبط بودند؛ امور قضاوت، حل و فصل دعوی، طرح مسائل مهم و اساسی اجتماع، مشورت و برنامه‌ریزی جنگ، پذیرش معاهدات، اعزام نماینده به نقاط دیگر، اجتماعات عمومی، پرستاری بیماران و مجروحان و اعلام وظایف حکومتی، در مسجد صورت می‌گرفت.

به هرکجا که اسلام گام می‌نهاد، چه مسلمانان آن را فتح می‌کردند چه می‌ساختند، به‌زودی و بی‌درنگ مسجدی ساخته می‌شد. این میراث عظیم که یادگار عصر نبوی است، در طول سال‌ها دچار فراز و فرودهای فراوانی شده است و اکنون در دوره استقرار حکومت اسلامی، انتظار می‌رود که حداقل الگوهای آموزشی و تربیتی که در طول سال‌های پرافتخار فرهنگ و تمدن اسلامی به وجود آمده، احیا شود و نواقص و معضلات مرتبط با آن نیز حل گردد تا مساجد، جایگاه مطلوب خود را به دست آورند. مسجد با ایجاد آشنایی و پیوند میان مؤمن با نخبگان و صالحان جامعه، بستری مناسب برای پرورش و تربیت روحی و اجتماعی وی فراهم می‌کند.

مسجد به‌عنوان سخن‌گاهی که ابلاغ پیام دینی را به عهده دارد، مثل هر سخن‌گاہ دیگری باید با به‌کارگیری شیوه‌های کارآمد ارتباطی و آموزشی، اهداف خود را عملی سازد. یکی از اشکالات اصلی سخن‌گاه‌های دینی، محصور شدن در کارکردها و شاخص‌های سنتی است؛ اما درعین حال، این شیوه‌های اثرگذار

نباید در تقابل با فلسفه وجودی مسجد قرار گیرد. امامان محترم جماعت باید با تدبیر، ژرفاندیشی، روزآمدی، مجهز شدن به علوم و فنون و روش‌های پیشرفته و رصد دقیق نیازهای جوانان و جامعه، بر غنای موضوعات سخنرانی‌ها و جلسات خود بیفزایند. باید با بهره‌گیری از همفکری با جوانان خلاق و با استعداد، از ظرفیت‌ها و تخصص‌های آنان نیز بهره‌گیرند. مقام معظم رهبری، خطاب به جوانان می‌فرماید: «جوان‌ها سعی کنند به دانسته‌های کنونی خود از اسلام اکتفا نکنند؛ هرچه بیشتر درصدد فهمیدن و دانستن و شناختن اسلام باشند. باید با قرآن بیش‌تر مانوس شد.

باید مجالس و محافل اسلامی را بیشتر گرم کرد. سنت بسیار بابرکت اجتماع در مساجد را باید همچنان نگاه داشت. جوان‌ها مسجد را کلاس درس و صحنه رزم بدانند و به مساجد رو کنند (ره‌توشه راهیان نور، ۱۳۷۶). لذا ائمه محترم جماعت به‌عنوان فرماندهان فرهنگی مسجد، نقشی اساسی در تأمین عطش معرفتی جوانان دارند.

مجموعه‌ای که پیش روی شما خوانندگان گرامی به‌ویژه ائمه محترم جماعت قرار دارد- در هشت فصل تنظیم و نگاشته شده است. در این مجموعه تلاش شده مباحث اساسی مربوط به جوانان از حیث محتوایی و روشی، با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی، تربیتی و روان‌شناختی، به نگارش درآید تا خوانندگان عزیز در عرصه‌های فرهنگی و تربیتی و اندرزگویی از آنها بهره‌گیرند.

گرچه در این مجموعه تلاش فراوانی صورت گرفته است، اما مسلماً همه نیازهای ائمه محترم را از حیث محتوا و روش تأمین نخواهد کرد و در حقیقت، این مجموعه، بال مگسی است که نزد سلیمان می‌برم. امیدواریم خوانندگان عزیز، ما از نظرات تکمیلی و ارشادی و نیز دعای خیرشان بهره‌مند سازند.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از زحمات همه کسانی که در به ثمر رسیدن این مجموعه ما را یاری کرده‌اند، به‌خصوص همکاری، جدیت و پیگیری مجموعه مرکز رسیدگی به امور مساجد، تشکر و قدردانی کنم.

در آخر، ثواب نگارش این کتاب را به روح بلند و ملکوتی ائمه اطهار علیهم‌السلام شهدا،

امام شهدائے کرام، علما، روح اموات مؤمنین و به‌ویژه والدینم که همیشه از دعای  
خیرشان بهره‌مند بوده‌ام، هدیه می‌کنم.

علی احمد پناهی

قم / زمستان ۱۳۹۴ / سال ۱۴۳۷ ه.ق

# فصل اول

کلیات و مبانی





دوره جوانی از مهم‌ترین، حساس‌ترین، سرنوشت‌سازترین و نیرومندترین دوره‌های زندگی نسبت به دوره کودکی، نوجوانی، میان‌سالی و کهن‌سالی است. سیر زندگی هر فردی، همانند حرکت رودخانه‌ای است که از مبدأ تا مقصد، از کنار سرزمین‌های گوناگون می‌گذرد و سرانجام به دریا می‌پیوندد. اما رودخانه‌ها در زمان پیوستن به دریا، هر یک ویژگی‌های خاص خود را دارند: بعضی بسیار زلال و مصفا هستند و بعضی دیگر گل‌آلود و تیره. همه این پیشامدها، به عملکرد و تلاش افراد و استفاده مطلوب آنان از فرصت‌های زندگی و به‌ویژه دوره جوانی بستگی دارد. دوره جوانی، به دلیل اهمیت و جایگاه ویژه‌ای که در زندگی دارد، در تعیین سرنوشت و رسیدن به قله‌های کمال، نقش مضاعفی دارد. دوره جوانی طلوع صبح دل‌انگیز نشاط و موج خروشان دریای بالندگی است. جوانی، دوران کار، شور و تصمیم‌گیری‌های سرنوشت‌ساز و اساسی است. اراده جوان بسیار باصلابت است و هر ناممکنی را ممکن می‌سازد. جوان از انجام کارهای پست و کم‌مایه می‌پرهیزد و همیشه در پی کارهای بزرگ و خیزش‌های اساسی و تحول‌آفرین است.

ایام جوانی دوران درخشندگی و فروغ زندگی است؛ دوران سرور و شادمانی و دوران قوت و قدرت است. جوانی، دوران کار، کوشش، شور و هیجان است. دل جوان، صاف و شفاف است و این شفافیت، خواهان هدایت است تا زنگار نگیرد و همواره منشأ حیات و تکامل باشد. اندیشه جوان، کنجکاو است و این کنجکاوی بر تسلیم محض، برتری دارد. او همواره به دنبال پویایی و پیشرفت است. روح جوان، بسیار لطیف و زیباست و معمولاً با یاد پروردگار، نورانیت و صفا می‌گیرد؛ از مناجات با جان‌جانان، بیشترین لذت و بهره را می‌برد و بیشترین خلوت را با او دارد و از چشمه زلال و معرفت ناب حضرت حق، پیوسته برخوردار است. جوان، به پاکی، محبت، روشن‌بینی و روشن‌بینان علاقه‌مند است. دل بستگی آنان به جلوه‌های دنیا و به بندهایی چون پول‌دوستی، جاه‌طلبی و قدرت‌طلبی



بسیار کمتر است؛ لذا تحول اخلاقی در جوانان آسان‌تر است. نیرو و انرژی جوانی، کشتزارها را سرسبز و خرم می‌کند و چرخ‌های عظیم صنایع سنگین، با نیروی جوانان به حرکت درمی‌آید، ذخایر طبیعی که در اعماق زمین و دریاها نهفته است، با همت نسل جوان استخراج می‌شود و در خدمت بندگان خدا قرار می‌گیرد.

هویت و شخصیت جوانان، تحت تأثیر عوامل مختلفی است. اساسی‌ترین عواملی که در شکل‌گیری و تحول شخصیت افراد و به‌خصوص جوانان تأثیر اساسی دارند عبارت‌اند از: والدین، مدرسه (محیط آموزشی) دوستان، همسالان، رسانه‌های جمعی و محیط اجتماعی. در میان عوامل محیطی، اثرگذارترین و عمومی‌ترین عامل، خانواده است و در میان عوامل خانوادگی، محوری‌ترین عامل، والدین هستند (رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۳۶-۱۸۴) اثرگذاری والدین، به دلیل جایگاه ممتاز و تعامل بیشتر آنان با فرزند در جایگاه نخستین مربی، بسیار است. اندیشمندان و کارشناسان علوم تربیتی و روان‌شناسی، با عبارت‌های گوناگون، به نقش اساسی والدین و فضای خانواده در رشد اخلاقی و شخصیتی فرزندان اشاره کرده‌اند. (شولتز، ۱۳۸۴، ص ۱۱۹) هم‌تایان و دوستان نیز یکی از منابع اثرگذار در شکل‌گیری شخصیت هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که تأثیر هم‌تایان و دوستان در زمینه تأکید بر رفتار تربیتی، می‌تواند بسیار بیشتر از تأثیر والدین باشد. افراد هم‌سن، به دلیل تناسب سنی و فکری و روان‌شناختی، تأثیرات زیادی بر هم‌تایان خود دارند و لذا باید تلاش کرد تا فرزندان با هم‌تایانی رابطه داشته باشند که مشکل اخلاقی و تربیتی ندارند (همان، ص ۹۴) حضرت علی علیه السلام در روایتی می‌فرماید: با انسان شرور و پست رفاقت نکن؛ زیرا شخصیت و طبع تو از شرارت‌های او الگوگیری می‌کند، بدون آنکه خودت بفهمی<sup>۱</sup> (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ ج ۲۰، ص ۲۷۲). همان‌طور که صفات زشت و ناپسند در اثر هم‌نشینی با دیگران منتقل می‌شود، صفات پسندیده و زیبا نیز در اثر هم‌نشینی با دیگران، به فرد نفوذ می‌کند. باورهای اعتقادی نیز یکی دیگر از عوامل اثرگذار در ویژگی‌های

۱. لا تصحب الشریر، فإنَّ طبعک یشرقُ من طبعه شراً وانت لا تعلم.

شخصیتی و رفتاری انسان است. قرآن در این زمینه فرموده است: آنان که به خداوند ایمان دارند و عمل صالح انجام داده‌اند، نه ترسی بر آنهاست و نه اندوهگین می‌شوند.<sup>۱</sup> (مائده: ۶۹) حضرت امام باقر علیه السلام می‌فرماید: مؤمن از کوه سخت‌تر است، از کوه برگرفته شود تا کم‌گردد و از دین مؤمن برگرفته نشود، تا کاسته گردد<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۴۱).

مسجد به‌عنوان نهادی مذهبی، همگانی، مقدس، جذاب، متنوع و دارای اصالت، می‌تواند بیشترین اثرگذاری و تحول‌آفرینی را در شکل‌گیری ویژگی‌های معرفتی و رفتاری جوانان داشته باشد؛ زیرا در مسجد می‌توان هم از برکات دوستان و همسالان بهره برد و هم در یک محیط آموزشی و اجتماعی جذاب و متنوع و سازنده قرار گرفت. تنها در مسجد است که می‌توان با سلايق مختلف و توانمندی‌های متنوع و دوره‌های سنی گوناگون ارتباط برقرار کرد و در یک فضای معنوی و دوستانه به تبادل اطلاعات پرداخت. مسجد می‌تواند، پرتاثیرترین عامل تحول و تربیت باشد؛ زیرا افرادی که در مسجد حضور دارند و به‌خصوص امام جماعت محترم مسجد، فردی مؤمن، متعهد، اهل فضل، دلسوز و فعال هستند. لذا گره خوردن دوره جوانی و مسجد، می‌تواند تحولات شگرفی در زندگی به‌خصوص در ابعاد معنوی، تربیتی، اجتماعی و روان‌شناختی صورت دهد. این مسجد است که جوان انقلابی، دین‌دار، متعهد، بااخلاق، ولایتمدار، خانواده‌دوست، باغیرت و ملتزم به هنجارهای اجتماعی و اسلامی، تربیت می‌کند.

۱. مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.  
۲. الْمُؤْمِنُ أَضَلُّ مِنَ الْجَبَلِ؛ الْجَبَلُ يَسْتَقِلُّ مِنْهُ وَالْمُؤْمِنُ لَا يَسْتَقِلُّ مِنْ دِينِهِ شَيْءٌ.

## اهمیت دوره جوانی

از یک چشم‌انداز کلی می‌توان دوران زندگی را در سه مرحله بزرگ خلاصه کرد: کودکی، جوانی و پیری. در میان این سه مرحله، دوره جوانی از اهمیت منحصر به فردی برخوردار است. به دلیل تحولات عظیمی که در این دوره از زندگی برای انسان‌ها اتفاق می‌افتد، این مرحله از زندگی، از اهمیت فوق‌العاده و چشمگیری برخوردار است.

جوانی، منزل قوت و نیرومندی است که از دو طرف با ضعف و ناتوانی، همسایه و همراه است؛ یعنی از طرفی با کودکی و ضعف آن ایام و از طرف دیگر با دوران پیری و فرسودگی مواجه است. بشر در پیمودن راه زندگی و طی کردن پستی و بلندی‌های آن، با مسیری همانند بالارفتن از یک کوه بلند و سپس پایین آمدن از آن، روبه‌رو است: یک روز دامنه پرفراز را می‌پیماید تا خود را به مرتفع‌ترین قلّه کوه برساند و روز دیگر، از دامنه پرنشیب آن عبور می‌کند تا به آخرین نقطه نزول و فرودست برسد. موقع پیمودن دامنه پرفراز، هر روزی که بر وی می‌گذرد، چشم‌اندازش وسیع‌تر می‌شود و نقاط تماشایی را بیشتر می‌بیند و هر روز از

روز قبل قوی تر و بانشاط تر می شود و احساس بالندگی بیشتری می کند. وقتی به قلّه کوه قدم می گذارد، بر همه جا مسلط می شود و عالی ترین منظره ها را مشاهده می کند؛ برعکس، موقع پیمودن راه نشیب، هر روزی که بر او می گذرد، چشم اندازش محدودتر می شود و نقاط تماشایی و نشاط آفرین، یکی پس از دیگری، پنهان می گردد تا به جایی می رسد که همه منظره های زیبا، از نظرش غایب می شوند. جوان در ابتدای دوره جوانی، پیوسته به سوی قدرت و نیرومندی پیش می رود و هرسالی که بر وی می گذرد، قوی تر می شود تا به سرمنزل کمال و به اوج قوّت و توانایی می رسد؛ برعکس، آدمی، پس از دوران جوانی به سوی فرسودگی و ناتوانی می رود و هرسال از سال قبل ضعیف تر می شود و آن قدر این راه نشیب را می پیماید تا به منزل پیری و به نهایت درجه ناتوانی و ضعف برسد. خداوند متعال در قرآن کریم به این مراحل از زندگی اشاره نموده و آن را به انسان ها گوشزد می کند: «خداست آن کسی که شما را ابتدا ناتوان آفرید و در دوران ناتوانی و کودکی پرورش داد و پس از ناتوانی [در جوانی] قوّت بخشید و بعد از قوت، ناتوانی و پیری داد» (روم: ۵۴) دوران جوانی، دوران کار و تلاش، صحنه شور و هیجان، عرصه خستگی ناپذیر سازندگی و دوران درخشندگی و بالندگی است. جوانان، قلب تپنده زندگی اجتماعی، مغز همیشه فعال زندگی، یاری رسان دین خدا در طول تاریخ، یاوران ولایت و رهبری و گوش شنوای پیام وحی و معارف بلند الهی هستند. جوانان مؤمن و بااخلاق، گنج های نهفته اجتماع و کلید هر نیکی و قفل هر بدی هستند<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۵، ص ۴۴۶).

مرحوم مجلسی در کتاب ارزشمند بحارالانوار - که مجموعه روایات پیشوایان دینی است - داستان جالبی نقل کرده است که به سبب ارتباط آن با این مبحث، به اختصار بیان می شود: حضرت عیسی (علیه السلام) با اصحاب خاص خود در حال سیاحت بودند که گذارشان به شهری افتاد. در نزدیکی شهر، گنجی یافتند. اصحاب از حضرت خواستند اجازه دهد گنج را جمع آوری کنند تا بیهوده از بین

۱. الله الذی خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَ شَيْبَةً.

۲. قال الصادق (علیه السلام) ان الشاب الحسن الخلق مفتاح للخير و مغلاق للشر.

نرود. حضرت فرمود: نزد این گنج باشید تا من داخل شهر شوم و گنجی را که می‌شناسم، به دست آورم. عیسی (علیه السلام) وارد شهر شد. به خرابه‌ای رسید که پیرزنی داخل آن بود. پیرزن از او اجازه خواست شب را آنجا استراحت کند. حضرت عیسی (علیه السلام) از او پرسید: آیا کسی را داری؟ پیرزن پاسخ داد: آری، پسری دارم که روزها در بیابان خار می‌کند و از دسترنج او استفاده می‌کنیم. شبانگاه که پسر جوان آمد، مادرش به او گفت: به گمانم امشب مهمان ارجمندی داریم؛ فرصت را غنیمت شمار و از محضر او استفاده کن. جوان نزد حضرت آمد. گفت و گوهایی بین آن دو صورت گرفت. آن حضرت از وضع معاش ایشان پرسید و جوان پاسخ داد. حضرت دریافت که جوانی هشیار و زیرک است؛ گرچه در دل مشکلی نیز دارد؛ زیرا عاشق دختر پادشاه شده بود! ولی با این وضعیت اقتصادی و اجتماعی، امکان ازدواج برایش فراهم نبود. حضرت فرمود: اگر بخواهی، می‌توانم وسایل ازدواج تو را فراهم کنم. بالأخره جوان پس از مشورت با مادر پذیرفت. حضرت فرمود: فردا نزد پادشاه برو و دخترش را خواستگاری کن. هرچه خواست، بیا از من بگیر. صبحگاه روز بعد، جوان وارد قصر شد و با نزدیکان پادشاه درخواست خود را مطرح کرد. وقتی پادشاه از خواسته جوان آگاه شد، برای آنکه او را رد کند، سنگ بزرگی جلوی پایش انداخت و به او گفت باید فلان مقدار جواهر برایم بیاوری!

جوان خدمت حضرت عیسی (علیه السلام) رسید و ماجرا را برای آن حضرت بازگو کرد. حضرت او را به خرابه‌ای برد که سنگریزه‌های فراوانی داشت؛ دعایی کرد و از خداوند خواست سنگریزه‌ها به جواهر تبدیل شوند و چنین شد. جوان خارکن، جواهرات درخواستی پادشاه را برداشت و پیش او برد. پادشاه در شگفت ماند و برای مرتبه دوم درخواست خود را تکرار کرد و جوان سراغ آن حضرت آمد و

باز همان قضیه تکرار شد. پادشاه از جوان حقیقت را جويا شد و جوان، داستان عاشقی خود و بازگو کردن آن برای میهمان خویش را مطرح کرد. پادشاه فهمید که میهمان او حضرت عیسی (علیه السلام) است. به جوان گفت: برو همان میهمان را بیاور تا دخترم را به عقد تو درآورد. مراسم عقد و عروسی انجام شد؛ اما دو سه روزی نگذشت که پادشاه از دنیا رفت و چون وارثی جز آن دختر نداشت، پادشاهی به جوان تازه داماد رسید. حضرت عیسی (علیه السلام) برای خدا حافظی نزد شاه جدید آمد. جوان از حضرت پرسید: ای حکیم! از شما پرسشی دارم که اگر پاسخ آن را ندهی، این همه نعمت که به وسیله شما برایم فراهم آمده، ناگوار و تلخ خواهد شد. جوان عرض کرد: در این اندیشه‌ام که شما با چنین نیروی خارق‌العاده‌ای، چرا برای خود هیچ کاری نمی‌کنید و با این سر و وضع زندگی می‌کنید؟ حضرت فرمود: کسی که معرفت به خداوند و نعمت جاویدان او داشته باشد، هیچ‌گاه دل به این دنیا نمی‌بندد؛ مقام قرب خداوندی لذت‌های روحی فراوانی دارد که بالذات تاج و تخت و سلطنت قابل قیاس نیست؛ و از این‌گونه سخنان برای جوان گفت. جوان گفت: پرسش دیگری دارم. چرا آنچه با ارزش بود، برای خود خواستی و من را به این امور پست مبتلا کردی؟ حضرت فرمود: می‌خواستم عقل و فهم تو را بسنجم؛ در ضمن اگر این مقام را واگذاری، به درجات والاتری خواهی رسید که زندگی‌ات برای دیگران نیز مایه عبرت خواهد بود. جوان همان دم از تخت پادشاهی به زیر آمد؛ لباس‌های پیش از پادشاهی خویش را پوشید و همراه با حضرت از شهر خارج شد. وقتی به اصحاب رسیدند، حضرت به آنها فرمودند: هذا کنزی الذی اظنه فی هذا البلد فوجدته؛ این همان گنجی است که در این شهر گمان آن را داشتم و سپس آن را یافتم (همان، ج ۱۴، ص ۲۸۲). جوانان، گنج‌ها و سرمایه‌های حقیقی هر اجتماع‌اند که اگر هدایت و تربیت آنان به درستی انجام گیرد، با هیچ سرمایه دیگری قابل قیاس نیستند. امیرمؤمنان حضرت علی (علیه السلام) درباره اهمیت و ارزش جوانی می‌فرماید: «قدر و منزلت دو گوهر گران‌بها و دو چیز با ارزش را هیچ‌کس نمی‌شناسد، مگر کسی که آن را از دست

داده باشد: جوانی و سلامتی»<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۱۴). جوانی این فرصت بی‌همتا فقط یک‌بار در اختیار هر انسان قرار می‌گیرد و اگر جوان از این فرصت طلایی به‌صورت مطلوب استفاده کند و در مسیر تکامل و کسب مهارت‌های زندگی و دانش مفید از آن بهره‌برد، آینده‌ای درخشان و راحت خواهد داشت و هرگز افسوس نخواهد خورد که چرا فرصت‌های بهینه زندگی را در کارهای پوچ و بی‌ثمر سپری کرده است. پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد ﷺ که یگانه مشعل‌دار هدایت ناب و واقعی انسان‌هاست در حدیثی نورانی می‌فرماید: «پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار: جوانی و نشاط را قبل از آنکه پیر و فرسوده گردی؛ سلامتی را قبل از اینکه بیمار و ناتوان شوی؛ بی‌نیازی و دارایی را پیش از آنکه فقیر شوی؛ فراغت و راحتی را قبل از آنکه گرفتاری‌های دنیا تو را مشغول سازد و زندگانی دنیا را پیش از آنکه آن را وداع کنی و به سرای آخرت بروی»<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۷۵). در این حدیث شریف، پیامبر پنج رکن اساسی زندگی اجتماعی و دنیوی را بیان فرموده است که اگر انسان‌ها با چشم بصیرت به این اصول بنگرند و به آن عمل کنند، به سعادت دنیوی و اخروی نائل می‌شوند. این اصول عبارت‌اند از:

۱. قدرشناسی از فرصت جوانی و استفاده بهینه و مطلوب از این دوران استثنایی و غیرقابل‌برگشت؛
۲. سلامتی و تندرستی روحی و جسمی که انصافاً ارزش و قیمتی غیر قابل‌توصیف دارد؛
۳. ثروت و دارایی که اگر نباشد، مشکلات بسیاری به وجود خواهد آورد؛
۴. فرصت‌ها و اوقات فراغت که زمان خوبی برای تلاش و کوشش و بالندگی است؛
۵. زندگی و حیات دنیوی که محلی برای کسب کمالات انسانی و عبادت خالق متعال است و درواقع سنگ بنای سعادت اخروی و دستیابی به بهشت و رضوان پروردگار است و این زندگی، مقدمه‌ای برای زندگی جاودانه و واقعی جهان آخرت است.

۱. شینان لا یعرفُ فضلَهُما الا من فقدَهُما الشباب و العافیة.

۲. إغتنم خمساً قبل خمس: شبابک قبل هرمک و صحتک قبل سفمک و غناک قبل فقرک و فراغک قبل شغلک و حیاتک قبل موتک.

پیامبر ﷺ درباره پرسش ویژه از دوره جوانی در روز واپسین می فرمایند: «روز قیامت هیچ بنده‌ای گام بر نمی‌دارد تا درباره چهار چیز از او سؤال کنند: از زندگانی و عمرش که در چه راهی آن را به پایان رسانده، از جوانی‌اش که در چه مسیری پشت سر گذاشته، از اموالش که از کجا به دست آورده (از حلال یا حرام) و در چه راهی صرف نموده و درباره دوستی و محبت اهل بیت ما خاندان رسالت»<sup>۱</sup> (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۳۹). در این حدیث شریف، جوانی که تنها بخشی از دوران زندگی است - به‌طور مستقل مورد توجه قرار گرفته است که این امر بیانگر ارزش و اهمیت فوق‌العاده دوران جوانی است. انسان باید توجه داشته باشد که از کیفیت گذراندن آن دوران حساس، بازخواست می‌شود. افلاطون آن دانشمند کم‌نظیر - می‌گوید: در فرصت و دوران جوانی، باید برای دوران پیری چراغی تهیه کرد و از فرصت جوانی استفاده مطلوب نمود. یکی از عرفا فرمود: روزگار شباب (جوانی) غنیمت شمار و ضایع مگردان؛ چراکه گذر شب و روز، بی‌اختیار، تو را به منزل وحشتناک پیری خواهند رسانید» (مطلبی، ۱۳۸۰، ص ۱۴۳). محمد تقی فلسفی به نقل از یکی از اندیشمندان غربی در کتاب ما و فرزندان ما آورده است: در جوانی، موقعیت‌ها و امتیازات زیادی برای زندگی یافت می‌شود؛ در حالی که در سنین کهولت و پیری، خیلی از این موقعیت‌ها از دست می‌روند؛ چه بسا اشخاصی که پیوسته افسوس می‌خورند از اینکه نمی‌توانند فرصت‌های درخشانی را که از دست داده‌اند، دوباره در زندگی باز یابند. جوانی، عالی‌ترین سنی است که طی آن شاه‌راه‌های زندگی به روی جوانان گشوده می‌شوند؛ اما این دوران تحسین‌انگیز و سرنوشت‌ساز که دختران و پسران جوان آرزو دارند دوام آن زیادت‌ر شود، خیلی زود گذر است. جوانی چندین سال بیشتر طول نمی‌کشد. بنابراین باید این دوران زندگی را به کمال و خوبی و روشنی گذرانند و سنگ بنای یک زندگی منطقی و موفق را در این دوره از زندگی گذاشت تا به حسرت و پشیمانی گرفتار نشد (فلسفی، ۱۳۷۸، ص ۶۸).

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا تَزُولُ قَدَمَا عِنْدَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْتَاهُ وَشَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ كَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ حَبْنَأْ أَهْلِ الْبَيْتِ.



حضرت علی (علیه السلام) در هشدار نسبت به گذر عمر و جوانی فرموده‌اند: در ایام سلامتی بدن، سرمایه‌ای آماده نکردند و در اولین فرصت‌های زندگی و نیرومندی، درس عبرتی نگرفتند و درخشنده‌ترین ایام عمر (جوانی) را به‌رایگان از کف دادند. آیا کسی که در جوانی اهل تن‌پروری بوده و تلاشی نکرده، می‌تواند در پیری جز شکستگی و ذلت انتظاری داشته باشد؟<sup>۱</sup> (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۱۱۰). در این حدیث نورانی، حضرت علی (علیه السلام) درباره ارزش جوانی و نشاط، هشدار می‌دهند که مبادا فرصت‌ها از دست بروند و افسوس و پشیمانی در پی آورند. مرحوم آیت‌الله بهاء‌الدینی که یکی از استادان بزرگ عرفان، اخلاق و سیر و سلوک بود- درباره جوانی و بهره‌برداری از این ایام می‌فرمودند: جوانی مناسب‌ترین فرصت برای خودسازی معنوی و بالندگی علمی و اخلاقی است. انسان باید در لحظه‌لحظه عمر خود به فکر خویشتن باشد و ایام جوانی را که غنیمی سترگ است، نباید غافلانه سپری گردد و نباید به‌سادگی آن را از کف داد؛ بلکه باید فرصت را غنیمت شمرد و از این دوره ارزشمند نهایت بهره را برد؛ چون در این ایام نفّس و روح انسان برای ساخته‌شدن مستعدتر است و قوای انسان توان کامل دارد (مطلبی، ۱۳۸۰، ص ۲۷۸).

۱. لَمْ يَمَهِّدُوا فِي سَلَامَةِ الْأَبْدَانِ، وَلَمْ يَعْتَبِرُوا فِي أَنْفِ الْأَوَانِ، فَهَلْ يَنْتَظِرُ أَهْلُ بَضَائِهِ السَّبَابِ الْإِخْوَانِي الْهَرَمِ.

## گستره جوانی

روان‌شناسان و صاحب‌نظران درباره این که جوان کیست و دوره جوانی شامل چه گستره‌ای از عُمر انسان‌ها می‌شود، اتفاق نظر ندارند. این اختلاف نظر به اسناد و اعلامیه‌های بین‌المللی نیز کشیده شده است. سازمان ملل متحد، با اذعان به اینکه تعریف زمانی جوان، در مقایسه با کودک یا بزرگسال، در جوامع مختلف به سبب ملیت یا فرهنگ گوناگون، متفاوت است، برای دستیابی به اهداف آماری خود، جوانی را بین سنین ۱۵ تا ۲۴ سالگی تعریف کرده است (دیوید آنجل، ۱۳۸۰، ص ۵۹).<sup>۱</sup>

با این حال، باید توجه داشت که گرچه تعریف جوانی، نسبت به شرایط متغیر اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی متفاوت است، اما می‌توان بر اساس ویژگی‌های جوانی و دیدگاه اندیشمندان و آموزه‌های دینی و مفاهیم لغوی به یک جمع‌بندی رسید. فرهنگ‌نامه فارسی عمید، جوان و جوانی را به معنای حد میانه عمر طبیعی و به معنای سن نشاط و بالندگی و رشد فکری معنا کرده است (عمید، ۱۳۳۷، ص ۴۹۸-۴۹۹). روان‌شناسان ژنتیک، جوانی را از ۱۸ تا ۳۳ سالگی می‌دانند و می‌گویند: در این سن، تحولات جدی و اساسی ادامه دارد و

۱. معیار ما از جوانی نیز در تحقیق حاضر همین مقطع سنی خواهد بود.

شخص هنوز در حال رشد فکری و عقلی است. آنان این مرحله را به نام اوایل بزرگسالی نام‌گذاری کرده‌اند (منصور، ۱۳۷۸، ص ۲۰۴ - ۲۱۰). بر اساس تتبع و مطالعه در آثار اندیشمندان و فرمایشات معصومین علیهم‌السلام درباره محدودۀ جوانی، این نتیجه به دست می‌آید که محدودۀ جوانی بعد از دوره نوجوانی شروع می‌شود و تا چهل‌سالگی ادامه دارد و البته هرچقدر سن افراد به چهل‌سالگی نزدیک‌تر می‌شود، خصوصیات و ویژگی‌های میان‌سالی را پیدا می‌کنند؛ همان‌طور که انسان هرچه به هیجده‌سالگی نزدیک‌تر می‌شود، ویژگی‌های دوره جوانی را دارد. علامه مجلسی می‌فرماید: «وقتی ریش نوجوان کامل شد، به او شاب و جوان می‌گویند و جوانی تا چهل‌سالگی ادامه دارد و به دوره بعد از چهل‌سالگی، میان‌سالی اطلاق می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۷، ص ۳۵۱). محدود بودن جوانی تا چهل‌سالگی را می‌توان از روایتی که از پیامبر اکرم، حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نقل شده نیز فهمید؛ آن حضرت درباره امام زمان علیه‌السلام می‌فرماید: خداوند حضرت مهدی را بعد از غیبت ظاهر می‌کند، درحالی‌که جوانی کمتر از چهل‌ساله است<sup>۱</sup> (همان، ج ۴۶، ص ۱۹).

۱. ثم ینظهره بقدرته فی صوره شاب ابن دون الاربعین سنه.

## خصوصیات جوانی

دوره‌های عمر آدمی به تناسب شرایط سنی و نیروی جسمانی و به اقتضای رشد فکری، از مراحل چندگانه با ویژگی‌های گوناگون تشکیل می‌گردد و هر مرحله از حیات انسان دارای ویژگی‌هایی است که در مراحل دیگر زندگی کمتر پیدا می‌شود. دوره کودکی عمدتاً به بازی می‌گذرد و دوره جوانی هم که یکی از دوره‌های حساس زندگی است، دارای صفات و ویژگی‌های خاص خود است. جوان در این دوره دستخوش تحولات گسترده در ابعاد گوناگون می‌شود که اگر با آگاهی با آنان روبه‌رو نشود، به ناکامی‌های جبران‌ناپذیری دچار می‌گردد. درباره ویژگی‌های عاطفی، شناختی، جسمانی و معنوی دوره جوانی، روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت، پژوهش‌های زیادی انجام داده‌اند. گرچه بعضی از این پژوهش‌ها جای نقد و تأمل دارد، ولی بیشتر آنها درخور تقدیر است. در آموزه‌های دینی نیز به نکات بسیار جالب و ارزشمند درباره ویژگی‌های انسان در مراحل مختلف رشد به‌ویژه جوانی اشاره شده است. توجه اسلام به ویژگی‌های انسان در هر یک از مراحل رشد، دست‌کم از دو زاویه قابل

تفسیر است؛ نخست اینکه انسان‌ها را به شگفتی‌های آفرینش که خداوند در وجودشان به ودیعت نهاده است، متوجه سازد و از این راه، انگیزه بیشتری برای اطاعت و بندگی پروردگار در آنها پدید آورد و دیگر آن که با بیان این حقایق، راهبردها و روش‌های تربیت و خودسازی و بالندگی را برای انسان‌ها ترسیم کند. صفات و ویژگی‌های اساسی که از متون دینی و روان‌شناختی می‌توان درباره دوره جوانی بیان کرد عبارت‌اند از:

### ۱. پاک‌دلی و معنویت‌گرایی

از جمله ویژگی‌های جوانان که در متون دینی نیز به‌صراحت از آن یاد شده است، «رقت قلب» به معنای نرم‌دلی و پاک‌دلی است. جوان به‌حکم آن که هنوز سالیان زیادی از عمر خویش را سپری نکرده است، تعلق و وابستگی کمتری به مادیات دارد. قلب او کمتر به سیاهی گناه آلوده شده است و از لطافت و پاکی ویژه‌ای برخوردار است. جوانان به‌طور طبیعی، کم‌تر از بزرگ‌ترها در تاریکی‌های روحی و قساوت قلبی غوطه‌ورند و غالباً دارای دلی روشن، قلبی پاک، روحی روان و فکری جوان هستند. به همین دلیل زودتر و بیشتر از بزرگ‌ترها به‌سوی حق و فضیلت، رومی‌آورند. پیامبر اسلام می‌فرماید: درباره جوانان به خیر و نیکی سفارش می‌کنم؛ چراکه قلب آنان رقیق و مهربان است. خداوند مرا برای بشارت و بیم دادن فرستاد. جوانان با من موافق شدند و پیران به مخالفت پرداختند<sup>۱</sup> (فرید تنکابنی، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۳۴۹). در روایتی دیگر که از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده چنین می‌خوانیم: قلب و دل جوان نرم‌تر از قلب پیرمرد است<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۲، ص ۲۸۰). جوانان همچنین میل و رغبت زیادی به دین و معنویت دارند. جوان نه‌تنها از ارتباط با خداوند گریزان نیست بلکه مشتاق آن نیز هست و گرایش به دین در این دوره از زندگی، بیش از دوره‌های دیگر است. علاقه به دین، بخشی از گرایش‌های معنوی جوانان است. جوان در جستجوی معنویت و کمال‌جویی است.

۱. أوصيكم بالشبان خيرا، فإنهم أرق أفئدة. إن الله بعثني بشيرا ونذيرا، فخالفتني الشبان وخالفتني الشيوخ.

۲. قلب الشباب أرق من قلب الشيخ..

قرآن کریم در داستان حضرت موسی (علیه السلام) به این نکته تصریح کرده است که این «جوانان» قوم موسی بودند که به او ایمان آوردند و باوجود خوف و ترسی که از فتنه‌های فرعون و نیروهایش وجود داشت، دل‌داده شریعت موسی (علیه السلام) شدند: سرانجام کسی به موسی (علیه السلام) ایمان نیاورد مگر فرزندان از قوم وی؛ درحالی که بیم داشتند که مبادا فرعون و سران آنها ایشان را آزار رسانند» (یونس: ۸۳). امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: جوانان را دریاب؛ زیرا آنان شتاب بیشتری نسبت به هر [امراً] نیکویی دارند»<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۹، ص ۲۳۶). مطالعه تاریخ اسلام و حتی نهضت امام راحل (ره) نشان می‌دهد که بیشتر یاران باوفا، مقاوم و صبور پیامبر و ائمه اطهار و انقلاب اسلامی را همین قشر جوانان تشکیل می‌داده‌اند. برای نمونه، به مواردی از آن اشاره می‌کنیم: «مصعب بن عمیر» جوانی از اشراف زادگان مکه بود که ویژگی‌های اخلاقی خوبی داشت. وی چون به محضر پیامبر (صلی الله علیه و آله) شرفیاب شد، اسلام آورد؛ ولی به سبب آزارها و فشارهای دشمنان، ایمان خود را آشکار نکرد. روزی عثمان بن طلحه او را در حال نماز خواندن مشاهده کرد؛ به مادر مصعب خبر داد که پدرش مسلمان شده است. مادر و بستگان مصعب از این بابت خشمگین شدند و او را زندانی کردند؛ ولی او از ایمان خود دست برنداشت. روزی مصعب نزد پیامبر آمد درحالی که پوست قوچی بر تن داشت. پیامبر گرامی نگاهی به او کرد و فرمود: بنگرید مردی را که خداوند دلش را نورانی کرده است. او را درحالی دیدم که پدر و مادرش به او بهترین غذاها را می‌خوراندند و بهترین پوشاک بر تنش می‌کردند؛ ولی دوستی خدا و پیامبر او را به آنی (زندگی سخت) که می‌بینید، واداشت»<sup>۲</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴، ص ۴۳۰-۴۳۱). از مولای متقیان حضرت علی (علیه السلام) نیز روایت شده که فرمود: ما با پیامبر (صلی الله علیه و آله) در مسجد نشسته بودیم که مصعب بن عمیر وارد شد درحالی که پارچه‌ای پشمینه که با پوست وصله خورده بود، بر تن داشت. چون پیامبر او را چنین دید، گریست که چگونه پیش از این

۱. فما آمن لموسى إلا ذرية من قومه على خوف من فرعون وملأههم أن يقتلهم.

۲. عليك بالأحداث فأنهم أسرع إلى كل خير.

۳. انظر والى رجل قد نور الله قلبه ولقد رأيتة وهو بين ابويه ويغذيانه بأطيب الاطعمه والين الباس فدعا حب الله ورسوله الى ماترون.

در نعمت و آسایش بود و اینک چنین فقیرانه زندگی می‌کند. مصعب بن عمیر رشیدترین و زیباترین جوان مکه بود؛ پدر و مادرش او را دوست می‌داشتند. مادرش زیباترین و لطیف‌ترین لباس‌ها را بر او می‌پوشاند و وی خوشبوترین اهل مکه بود. پیامبر همواره از وضع او یاد می‌کرد و می‌فرمود: در مکه کسی را خوشبوتر و خوش‌لباس‌تر و در ناز و نعمت‌تر از مصعب بن عمیر ندیدم<sup>۱</sup> (همان، ص ۴۳۱). با این وصف او همه این آسایش‌ها و جذبه‌ها را کنار گذاشت و از یاران پیامبر ﷺ شد. دین‌خواهی و گرایش جوانان به دین به گونه‌ای است که گاه حتی به افراط می‌گراید و از اعتدال خارج می‌شود؛ البته نباید از این امر خشنود بود؛ بلکه باید آنان را از این گونه افراط‌ها بر حذر داشت؛ زیرا افراط و تفریط، اساساً برای انسان و به‌ویژه در این دوران زیان دارد و ممکن است باعث دین‌گریزی شود. گرایش به عرفان‌های نوظهور و کاذب، از میل به دین‌داری جوانان نشأت می‌گیرد و به دلیل دوری از معارف ناب و کم‌تجربگی، به سوی عرفان‌های کاذب میل پیدا می‌کنند.

## ۲. آرمان‌گرایی و هیجان‌طلبی

جوان فردی آرمان‌گرا و بلندنظر است؛ در دوره‌ای از عمر به سر می‌برد که دوران رشد و کمال ایمان و باور است. جویای معبودی مطلق و بدون نقص است؛ تشنه معرفت ناب و عبادت خالص است. تشنه عدالت است؛ آن‌هم عدالت مطلق. مدافع برابری، برادری، انسان‌دوستی و خیرخواهی است. جوان، بلندنظر است و مسائل کوچک و ساده را تحقیر می‌کند. ممکن است خانه و محیط اطراف او آباد نباشد، ولی او در اندیشه آبادانی جهان است. احتمال دارد که خانه و فضای زندگی او، آغشته به بی‌عدالتی و درگیری باشد، ولی او در اندیشه تحقق صلح جهانی و عدالت پایدار است. موریس دبس<sup>۲</sup> می‌گوید: برخی از جوانان، خیال اصلاح عالم و عالمیان را در سر می‌پرورانند و می‌خواهند دنیا را از روی تصور

۱. ما رأیت بمکه احسن لقمه و لأرق حله و لأنعم نعمه من مصعب بن عمیر.

2. Maurice Debesse.

اعلائی که از آن دارند، بسازند و به همین علت آرمان‌گرا هستند و در مواردی صرفاً به صورت وهمی و خیالی اندیشه می‌کنند. ایشان در جای دیگر می‌گوید: هرگاه بخواهید مشخصات فکری جوانان را بررسی کنید، به این نتیجه می‌رسید که نیروی فکری آنها هنوز به بلوغ کافی نرسیده است و عواطف آنان افراطی و طرز تفکر آنان شاعرانه است و جنبه فردی دارد (دبس، ۱۳۷۵، ص ۱۰۹ و ۱۸۵). دوران جوانی، دوران شور و نشاط است؛ جوان، آینده را لذت‌بخش و امیدوارکننده می‌بیند؛ دوست دارد منشأ آثار خیر برای خود و جامعه خویش باشد و کاری بزرگ و مهم انجام دهد. طبع مسرت‌آمیز و زیبایی دارد و توجه به آینده و تفکر درباره آن، او را به حالت شادی و غرور سوق می‌دهد (کوچتکف، ۱۳۶۹، ص ۱۷۵). جوانان شهروندان شهر آرزوها و امیدها هستند. این امر تا حدودی برای آنان طبیعی و مقتضای این دوره از زندگی است؛ زیرا پرواز در دنیای افکار، توهمات و تخیلات می‌تواند نوعی لذت روحی، هرچند زودگذر را به دنبال داشته باشد و این برای جوانان مطلوب است. جوانی، دوران عشق و هیجان است؛ دوران احساسات شدید و آتشین است. حالات و سخنان و رفتار جوان، شورانگیز و رمانتیک است. او اهل خرد و اندیشه است ولی در مسائل عشقی و جنسی، همه‌چیز را از دید و عینک احساس می‌نگرد و لذا گاهی با یک چشمک یا یک کلمه از طرف جنس مقابل، خود را می‌بازد و بعضاً در دریایی از گرفتاری و مشکلات غوطه‌ور می‌شود. در بینش اسلامی، گرچه آرزو و امید به آینده مورد تمجید قرار گرفته و امید به آینده، نیروی حرکت‌دهنده انسان شمرده شده به طوری که پیامبر ﷺ در این زمینه فرمودند: آرزو برای امت من رحمت است؛ اگر آرزو نبود، هیچ مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی درختی نمی‌کاشت،<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۷۳) ولی داشتن آرزوهای دراز و خیالات واهی، و به امید آرزو نشستن نیز مذمت شده و آن را از خصوصیات افراد نادان برشمرده‌اند. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: کسی که به آرزوهای بلند دل ببندد، رفتار و عمل خود را

۱. الامل رحمة لامتی ولولا ما رُضِعْتُ والدة ولدها ولا غرس غارس شجرا.



ضایع ساخته است<sup>۱</sup> (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۴۷۵). پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد ﷺ نیز فرمودند: چه بد است جوانی که آرزوهای طولانی دارد<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۶۶). حضرت علی علیه السلام درباره نتیجه و عاقبت آرزوی طولانی فرمودند: آرزوی طولانی، باعث غفلت از آخرت است<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۳۶). با توجه به روایات فوق، می‌توان نتیجه گرفت که جوان باید امیدوار باشد و آرزو داشته باشد؛ چون بدون امید و آرزو زندگی قوام نمی‌یابد؛ ولی باید از آرزوهای طولانی و غیرمنطقی اجتناب کند و با خیالات و موهومات زندگی نکند.

### ۳. علاقه به همسالان

جوانان از لحاظ عاطفی علاقه زیادی به همسالان خود دارند و علاقه‌مند هستند در جمع آنان بیشتر حضور داشته باشند و سعی می‌کنند راز دل خود را به همسالان خویش بگویند. آنان برای همدیگر ایشار کنند و از بودن در جمع دوستان لذت می‌برند و احساس می‌کنند در محیطی فرح‌بخش وارد شده‌اند؛ بر همین اساس هم بعضی مواقع، تحت تأثیر محیط دوستانه به بزهکاری و اعتیاد روی می‌آورند.

### ۴. برخورداری از روحیه انتقادی

جوان به دلیل ویژگی آرمان‌گرایانه، روحیه انتقادی دارد. این روحیه در بیشتر جوانان مشاهده می‌شود. گستره نقادی جوانان، همه حوزه‌های زندگی را شامل می‌شود: انتقاد از دوستان و توجه موشکافانه به عیب‌ها و نقص‌ها، انتقاد از وضع سیاسی کشور و مسئولان، انتقاد از نابرابری‌های اجتماعی و حتی انتقاد از والدین. انتقاد داشتن این روحیه برای جوانان نه تنها عیب تلقی نمی‌شود، بلکه اگر انتقاد سازنده و منطقی باشد، باعث استحکام روابط و دوستی‌ها، تحرک و جنب‌وجوش بیشتر جامعه و باعث جلوگیری از ریاکاری و تملق در جامعه

۱. مَنْ أَطَالَ الْأَمَلَ أَشَاءَ الْعَمَلَ.

۲. یثی لعمری الشباب المؤمن.

۳. أَمَا طُولُ الْأَمَلِ فَيُثْبِتِي الْأَخِرَةَ.

می‌گردد. اما اگر خدای ناکرده انتقاد بر اساس تعصب قومی، زبانی، جناحی و بر اساس هوای نفس باشد، بسیار مضر و تخریب‌کننده خواهد بود.

#### ۵. تشخیص طلبی و هویت‌جویی

جوان در اندیشه کشف هویت وجودی و اثبات شخصیت خویش است؛ می‌خواهد هویت خویش را احراز کند و حقایق وجودی خود را کشف کند. در مسیر احراز شخصیت و ثبات آن، رفتار و حالات عجیب و غریبی از خود بروز می‌دهد و به سبب این روحیه، گاهی احساس «خودبرتری» و تصویری فراتر از آنچه هست دارد؛ زمانی هم دچار خودکم‌بینی و احساس کهنتری می‌شود و خود را پایین‌تر از آنچه هست می‌شناسد. بیشتر افکار او افراط و تفریط است و رفتار متعادل در او کمتر است؛ خصوصاً در اوایل جوانی که تازه وارد این دوره شده است. او در تمام دوران جوانی برای به دست آوردن هویت و شخصیت خود و گسستن از دنیای قبل و قرار گرفتن در ردیف بزرگسالان، می‌کوشد و به اصطلاح می‌خواهد جایگاهی در میان بزرگسالان داشته باشد و احراز شخصیت کند (قائمی، ۱۳۸۱، ص ۷۲).

#### ۶. نوگرایی و تنوع‌طلبی

روحیه انسان، به‌گونه‌ای است که پیوسته از مسائل جدید و مناظر بکر و هر چه که برای او تازگی داشته باشد، لذت می‌برد: لکلّ جدید لذه؛ و این همان روحیه نوگرایی است. این روحیه در همه انسان‌ها وجود داشته و در زمینه‌های مختلف زندگی بشری، مایه شکوفایی و پیشرفت‌های زیادی بوده است. آثار وجودی این روحیه را در پیشرفت‌های صنعتی، تحولات اجتماعی و در مسائل سیاسی، می‌توان مشاهده کرد. این روحیه در دوره جوانی که دوران رشد و شکوفایی استعدادها است، حالت شتابداری می‌یابد و موجب تغییر و تحولات و خواسته‌های جدیدی می‌شود. روحیه نوگرایی در برخی زمینه‌ها، مانند آداب و رسوم اجتماعی، پوشش و آرایش ظاهری، در دوران جوانی بیش‌تر به چشم می‌خورد. به همین دلیل در اطراف خود شاهد هستیم که جوانان پیوسته از ظواهر جدید، مدها و الگوهای

نو، افکار و اندیشه‌های جدید، لذت می‌برند. تنوع‌طلبی و مدگرایی و جلوه‌گری در رفتار خیلی از جوانان موج می‌زند و مخصوصاً این رفتارها در دختران جلوه بیشتری دارد (قائمی، ۱۳۸۱، ص ۸۳). این خصوصیت‌ها از نظر اسلام، برای جوانان ناپسند نیست و تا زمانی که به حد افراط نرسد و از حد طبیعی خود تجاوز نکند، یک امر طبیعی است که رعایت آن لازم است. این ویژگی‌ها، زاییده همان روحیه نشاط و جوانی و تبلوری دیگر از روحیه خوددوستی جوان است. نوگرایی و تنوع‌طلبی در برخی جوانان، گاهی به صورت افراطی ظهور می‌کند و گاهی منجر به تقلید شیوه‌های جوامع دیگر می‌شود و بالأخره سر از خودباختگی فرهنگی درمی‌آورد که در این صورت باعث آسیب‌های اساسی در جوانان می‌گردد. جوان و جامعه خودباخته، روحیه امید و استقلال‌طلبی ندارد و حریت و آزادگی خود را از دست می‌دهد و جامعه خودباخته به جامعه‌ای مرده و ناامید تبدیل می‌شود.

#### ۷. باریک‌بینی و تیزفهمی

جوان به دلیل برخورداری از نشاط و شادابی و به دلیل اینکه در اوج رشد ذهنی و تکامل مغزی قرار دارد، از یک باریک‌بینی و تیزفهمی خاصی برخوردار است؛ به طوری که در درک و فهم بعضی از مسائل بسیار سریع‌الانتقال بوده و از دقت نظر ویژه‌ای برخوردار است. در آموزه‌های دینی به این ویژگی جوانان اشاره شده و به افراد توصیه می‌شود تا در مشورت‌ها از این توانایی استفاده کنند. در روایتی که از امیرالمؤمنین، علی (علیه السلام) نقل شده چنین آمده است: هرگاه در مسئله‌ای محتاج مشورت شدی، آن را به جوانان عرضه کن، زیرا آنان بافراست‌تر و تیزفهم‌ترند. سپس آن را به نظر پیران و سالخورده‌ها برسان تا آن را بررسی

کرده و به خوبی آن را مورد سنجش قرار دهند، زیرا تجربه پیران بیشتر است (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۳۳۷).

جوان گرچه به ظاهر، فردی متهور و بی باک و قدرتمند است، ولی در عین حال، گاهی دچار ترس های متعددی است که زندگی او را تاریک می کند و دامنه این ترس ها به گستره دیگر زندگی نیز کشیده می شود: ترس از ارزش یابی و امتحان، ترس از شرایط آینده کار و اقتصاد و زندگی، ترس از ازدواج و سرانجام آن، ترس از آبرو و حیثیت که مبادا در بین جمع بدنام شود و ترس از آینده تحصیلی و سرانجام رشته تحصیلی که انتخاب کرده است (قائمی، ۱۳۸۱، ص ۶۵). جوان در بیشتر مواقع، خواسته های خود را به صورت منطقی بیان نمی کند و با خشم و پر خاشگری می خواهد مسائل را حل کند؛ زود از کوره به در می رود و تحمل نصیحت های دیگران را کمتر دارد. وقتی خواسته و توقعات جوان برآورده نمی شود یا با موانع مواجه می شود، بدون اینکه از رمز و رازش سر در آورد، خشمگین می شود و آه و فریاد سر می دهد. هم چنین بر اثر نابسامانی های زندگی، دیدن منازعات و درگیری ها، او را جسورتر و تخریب گتر می کند و گاهی در حد جنون پیش رفته و مرتکب جنایت می شود (همان، ص ۶۶ ۶۵). پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرماید: جوانی یکی از اقسام دیوانگی و جنون است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۱، ص ۲۱۱). مستی جوانی، قدرت تفکر و دوراندیشی را از جوان می ستاند و او را به کارهای نادرست می کشاند. حضرت امام علی علیه السلام در روایتی با بیان انواع مستی، مستی جوانی را همچون مستی مال، قدرت، علم و تمجید خواهی، از عوامل زوال عقل و اراده و نیز نابودی آرامش و طمأنینه انسان می داند<sup>۳</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۵۵). نمود آشفتگی های جوان را می توان در قالب رفتارها و حرکات ناموزون و در بی تدبیری او در بعضی رفتارها و گفتارها مشاهده کرد. آشفتگی های روانی و تنش های درونی جوانان،

۱. إِذَا حَتَّجْتَ إِلَى الْمَشْهُورَةِ فِي أَمْرٍ قَدْ طَرَأَ عَلَيْكَ فَاسْتَبَدَّ بِبِدَايَةِ الشَّبَابِ؛ فَإِنَّهُمْ أَحَدًا أَذْهَانًا وَأَسْرَعَ خَدْسًا. ثُمَّ رُدَّةٌ بَعْدَ ذَلِكَ إِلَى زَايِ الْكُهُولِ وَالشَّيْخُ لَيْسَتْ عَقِيْبَةٌ وَ يَحْسُنُوا الْإِحْتِيَاظَ لَهُ؛ فَإِنَّ تَجْرِبَتَهُمْ أَكْثَرُ.

۲. الشَّبَابُ شُعْبَةٌ مِنَ الْجُنُونِ.

۳. يَنْبَعِي لِلْعَاقِلِ أَنْ يَحْتَرِسَ مِنْ سُكْرِ الْمَالِ. وَ سُكْرِ الشَّبَابِ فَإِنَّ لِكُلِّ ذَلِكِ رِيَاحًا خَبِيْثَةً تَسْلُبُ الْعَقْلَ وَ تَسْتَحْفُفُ الْوَقَارَ.

مورد وفاق صاحب‌نظران روان‌شناسی نیز هست به‌طوری‌که «استانلی هال»<sup>۱</sup> از جوانی به‌عنوان دوران فشار و طوفان یاد می‌کند؛ «پیاژه»<sup>۲</sup> جوانی را دوره آشوب درونی و انقلاب شخصی می‌نامد؛ «لوین»<sup>۳</sup> آن را دوره بی‌سروسامانی می‌خواند (مجموعه مقالات سومین سمپوزیوم تعلیم و تربیت، ۱۳۷۳، ص ۲۶۶). نکته مهمی که باید متذکر شد این است که گرچه مقتضای این دوران، داشتن این ویژگی‌ها است، ولی می‌توان از آن جلوگیری کرد و این ناآرامی‌های روانی را به آرامش و اطمینان مبدل ساخت. بسیاری از جوانان تحت تربیت دینی و اسلامی به چنان کمالات و فضایل اخلاقی نائل آمده‌اند که می‌توانند الگوی دیگران نیز باشند و توانسته‌اند رذایل اخلاقی را از وجود خود دور کنند و انرژی جوانی را در جهت مفید و سازنده راهبری کنند.

#### ۸. زیبایی‌طلبی

زیبایی‌طلبی و طراوت دوران جوانی یکی از مزایای دل‌پسند و از سرمایه‌های پرارزش نسل جوان است. با فرارسیدن دوران جوانی، نه تنها بدن نیرومند و توانا می‌گردد و عواطف و احساسات شکفتگی ویژه‌ای پیدا می‌کند، بلکه شکوه و طراوت جوانی به‌منزله زینت گران‌بها و پرفروغی است که به صاحبش زیبایی و جمالی مضاعف هدیه می‌کند و او را در نظر مردم، عزیز و محبوب می‌سازد. طراوت و شادابی جوانی، از امتیازات ویژه این دوره از زندگی است و در دوره‌های دیگر، یا پیدا نمی‌شود و یا بسیار کمیاب است. جمال دل‌پذیر و جذاب جوان، یکی از زیبایی‌های طبیعی بشر است که بیشتر در ایام شباب با فروغ خیره‌کننده خود جلوه می‌کند. تنها نسل جوان از آن زیبایی برخوردارند. شور و هیجان، عشق و امید، وجد و نشاط، طراوت و لطافت، تناسب اندام، صورت شکفته، موهای زیبا، همه از زیبایی‌های دوران جوانی است. ناگفته نماند که همزمان با فرارسیدن ایام جوانی و آشکار شدن زیبایی‌های آن، تمایل به زینت و خودآرایی

1. Stanley Hall
2. Piaget
3. Levine

نیز به‌طور طبیعی در ضمیر جوانان بیدار می‌شود و آنان را شیفته آرایش و خودآرایی ظاهری می‌کند. یکی از روان‌شناسان می‌گوید: جوانان در زیبایی و دل‌پسند شدن از دیگران پیش‌قدم هستند و ارزش‌های مربوط به جمال و زیبایی را در مرتبه اول اهمیت قرار می‌دهند. عشق به جمال در بعضی از دختران جوان، منجر به یک نوع بت‌پرستی در خصوص بدن و زیبایی خود می‌شود (فلسفی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۴۲). آیین مقدس اسلام که برنامه جامع سعادت و کامیابی انسان را عرضه کرده است، به موضوع جمال و زیبایی و طراوت، توجه مخصوصی دارد. اسلام ضمن پرورش کلیه تمایلات فطری بشر، علاقه به جمال و استفاده از زیبایی‌های طبیعی را به پیروان خود توصیه می‌کند. البته باید توجه داشت که نورانیت و زیبایی درون، جایگاه خاص خود را دارد و از ارزش آن کاسته نمی‌شود و انسانی که از لحاظ ظاهری زیبا و جذاب باشد، ولی صفای درون و زیبایی درونی و روحی نداشته باشد، نزد پروردگار متعال ارزش و جایگاهی ندارد؛ ولی زیبایی ظاهری هم از نعمت‌های خداوند و از امتیازات انسان است. البته کسانی که از چهره زیبا برخوردارند، باید توجه داشته باشند که وظیفه بیشتری هم متوجه آنان است و مخصوصاً دختران جوان و زیبا، باید سعی کنند این زیبایی و طراوت را در معرض نگاه نامحرمان قرار ندهند و باعث انحراف جوانان نشوند و این زیبایی را فقط در دوران زناشویی به همسر خود عرضه کنند.

## اصول و راهبردهای ارتباط با جوان

با توجه به برخی از خصوصیات شخصیتی جوان که بیان شد و برخی از خصوصیات دیگر که در جوان وجود دارد، باید در تعامل با جوان از روش‌ها و اصولی بهره برد که با روحیه او تناسب دارد و باعث جذب او به مسجد و مراکز معنوی می‌گردد. در این قسمت به برخی از این اصول و راهبردها اشاره می‌گردد:

### (۱) شناخت پیام و روش پیام‌رسانی

پیام‌رسانی و تبلیغ به مفهوم رساندن پیام به دیگری به‌منظور ایجاد دگرگونی در بینش و رفتار (رهبر، ۱۳۷۱، ص ۸۰) نیازمند توانمندی ویژه‌ای است. هر فرد در رشته‌ای که می‌خواهد سخن بگوید، باید بینا و آشنا به قواعد باشد، تا شنوندگان بر اساس صلاحیت علمی و اطلاعاتی او، گفته‌هایش را با دقت بشنوند و باور نمایند. خداوند در قرآن کریم این مطلب را درباره پیشوای بزرگ اسلام و پیروان راستین او خاطر نشان ساخته و به وی فرموده است: ای پیامبر بگو این است راه من، مردم را به سوی خدا می‌خوانم با بینش و بصیرت و پیروان من

نیز دعوتشان به سوی خدا آگاهانه و با بصیرت است<sup>۱</sup> (یوسف: ۱۰۸). در آیین مقدس اسلام، سخن گفتن انسان از روی علم و بصیرت و لب فروبستن او از آنچه نمی‌داند، یکی از حقوق خداوند بر بندگان است. قرآن کریم می‌فرماید: در پی آنچه علم و اطمینان نداری مرو و ناآگاه قدم برمدار که گوش و چشم و دل آدمی، در پیشگاه الهی مواخذه می‌شود و مسئول است<sup>۲</sup> (اسراء: ۳۶). زراره می‌گوید: از امام باقر (علیه السلام) سؤال نمودم: حق خدا بر بندگان چیست؟ در پاسخ فرمود: آن را که می‌دانند بگویند و در چیزی که نمی‌دانند، توقف نمایند (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۷، ص ۲۳). حضرت امام سجاد (علیه السلام) فرموده است: مجاز نیستی هر چه که می‌خواهی بگویی؛ که رسول گرامی اسلام فرموده است: مشمول رحمت الهی باد آن کس که سخن خوب بگوید و سود برد یا سکوت کند و سالم بماند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۱۹۳) علاوه بر اینکه باید از خطا و صواب بودن سخن، آگاه بود، باید از روش و کیفیت بیان آن نیز آگاهی داشت. حضرت علی (علیه السلام) فرموده است: بپرهیز از اینکه در چیزی سخن بگویی که راه آن را نمی‌دانی و از حقیقتش آگاهی نداری؛ زیرا گفته‌ات بر درجه عقلت دلالت دارد؛ و عبارتی که می‌گویی، از معرفت و آگاهی‌ات خبر می‌دهد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۵۸). آگاهی از روش ارتباط، باعث جلوگیری از خطا شده و اعتماد مخاطب را جلب می‌کند. رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: دین خداوند را کسی حفظ می‌کند که به تمام جوانب آن احاطه و آگاهی داشته باشد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۸۵). در تعاملات اجتماعی و تحلیل‌ها و قضاوت‌ها نیز باید به جامع‌نگری توجه داشت و درباره ویژگی‌های افراد نیز راه تعادل در پیش گرفت. سخنوری که بدون علم و آگاهی، مطلبی را در کرسی خطابه مورد بحث قرار می‌دهد و پیرامون آن سخن می‌گوید، با این عمل به ارزش کلام و شخصیت خود آسیب می‌رساند و خویشتن را با عوارض نامطلوب آن مواجه می‌سازد. یکی از نتایج زیان‌بار سخن گفتن بدون علم، خود را تحقیر نمودن و از وزن و ارزش

۱. قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي.  
 ۲. لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا.



خویش کاستن است. مولای متقیان، حضرت علی علیه السلام فرموده: سخن بگویند تا شناخته شوید؛ چه آدمی زیرپوشش زبان پنهان است و چون سخن بگوید، قدر و منزلتش روشن می‌گردد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۲۹۱).

تا مرد سخن نگفته باشد

### عیب و هنرش نهفته باشد

(سعدی)

یکی دیگر از عوارض سخن گفتن بدون علم، متهم شدن گوینده است. اگر خطیبی در مجلسی چند مطلب را بگوید و تمام مطالبش بر وفق علم باشد جز یک مطلب، همان یک مطلب خلاف علم، می‌تواند شنوندگان را در سایر مطالب وی دودل و مردد نماید و گوینده را در تمام سخنانش به بی‌علمی متهم سازد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: درباره چیزی که از آن علم و اطلاع نداری، سخن مگوی؛ زیرا باعث متهم شدن درباره چیزی که می‌دانی می‌شود (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۵۳۰).

### ۲) دریافت صحیح و تحلیل ضابطه‌مند

لازمه قضاوت درست و سنجیده درباره افراد به‌خصوص جوانان، بهره‌مندی از اطلاعات صحیح و تحلیل دقیق است. بیشترین اطلاعات و داده‌ها از طریق قوای بصری و سمعی دریافت می‌شود و در پردازنده‌های ذهنی، تجزیه و تحلیل می‌شود. مشاهده، دریافت و تحلیل درست، نقش کلیدی در قضاوت نهایی خواهد داشت. هر فرد نیاز دارد که از آنچه در اطراف او می‌گذرد، باخبر باشد و اتفاقات را درست دریافت کند و به نحو صحیح تحلیل نماید. در قضاوت اجتماعی، نباید تحت تأثیر تعصبات قومی و فرهنگی و استقرای ناقص و حتی پیش‌داوری و جنگ روانی قرار گرفت، بلکه باید اطلاعات را دقیق دریافت کرد و استقرای تام داشت و در فضای روان‌شناختی و ذهنی بی‌طرفانه و عدالت‌جویانه، قضاوت کرد. چنانچه اطلاعات به‌طور دقیق دریافت نشود، منجر به خطای شناختی خواهد شد و خطای شناختی نیز منجر به رفتار ناسنجیده و ناهنجار منجر می‌شود.

قرآن کریم می‌فرماید: آیا خبر دهیم به شما از زیانکارترین افراد در اعمال؟ زیانکاران آن‌اند که ضایع گشت و تباه شد کوشش آنها به عمل‌هایی که خیال می‌کردند خوب است<sup>۱</sup> (کهف: ۱۰۴). تحلیل نادرست و خطای شناختی نسبت به دیگران<sup>۲</sup> (نساء: ۹۵) باعث بیزاری و نفرت می‌گردد و درنهایت ممکن است باعث کینه شود. کینه و نفرت نیز به بدگویی و غیبت می‌انجامد. سوءظن و منفی‌نگری، محصول<sup>۳</sup> (حجرات: ۱۲) تحلیل نادرست است و این تحلیل نادرست، باعث رفتار و عملکردی نادرست خواهد شد. در تعامل با جوانان، علاوه بر اینکه باید سنجیده سخن بگوییم، در تحلیل‌ها و قضاوت‌ها نیز باید جامع‌نگری داشته باشیم.

### ۳) توجه به تفاوت‌های فردی و جنسیتی

از آنجاکه افراد از لحاظ بهره‌هوشی، خلق‌وخو، توانمندی معرفتی و ویژگی‌های شخصیتی، با یکدیگر تفاوت دارند، مربی باید نسبت به این تفاوت‌ها حساس باشد (شعبانی، ۱۳۷۱، ص ۱۳۹). انسان‌ها در یک ویژگی عمده مشترک‌اند: «هیچ‌یک همانند دیگری نیست و هر کس از خصوصیات درونی و بیرونی منحصر به فرد برخوردار است». با توجه به اصل تفاوت‌های فردی، ضرورت دارد فعالیت اجتماعی و ارتباطی و تعاملات فرهنگی، به مقتضای سطح ادراکی و عاطفی افراد و در چارچوب علایق و نیازهای حقیقی و ملاحظه توانایی‌ها و محدودیت‌های افراد صورت گیرد (احمدی، ۱۳۸۰). در آموزه‌های دینی، ضمن توصیه و تأکید بر این نکته که باید متناسب با توانمندی افراد و ظرفیت‌های شناختی و ادراکی مخاطب سخن گفت (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۱۹۵ و مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۲۲۱)، مخاطبان به دسته‌های مختلف تقسیم گردیده و کیفیت ارتباط با هر یک تبیین شده است. از یکی از معصومان (علی‌علیه‌السلام) نقل شده که مردم بر چهار دسته‌اند: شخصی می‌داند و می‌داند که می‌داند؛ این شخص عالم است.

۱. قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَّهُمْ فِي الْخِيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا.

۲. وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ أَلْفَىٰ إِلَيْكُمْ السَّلَامَ لَسْتَ مُؤْمِنًا.

۳. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

پس از او پیروی کنید؛ شخصی می‌داند ولی نمی‌داند که می‌داند، این شخص غافل است. پس بیدارش کنید؛ شخصی نمی‌داند و می‌داند که نمی‌داند. پس او جاهل است به او دانش بیاموزید و آخرین گروه کسانی هستند که نمی‌دانند و خیال می‌کنند که می‌دانند، این افراد گمراه هستند. پس آنان را راهنمایی کنید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۹۵).

به دلیل تفاوت شناختی (عقلی)، عاطفی رفتاری و هوشی که بین زن و مرد وجود دارد، در مراودات اجتماعی باید به این تفاوت‌ها توجه داشت. جوادی آملی (۱۳۸۹، ص ۲۲۱) می‌گوید: اگر تفاوتی بین زن و مرد باشد، این تفاوت صرفاً در ناحیه عقل ابزاری (اجتماعی) است. مصباح یزدی (۱۳۸۵، ص ۲۸۰) معتقد است که زن در استعداد عقلی با مرد یکسان است؛ اما به دلیل آنکه زن از نظر طبیعی دارای عاطفه و احساسات بیشتری است، کارکرد عقلی او تا حدودی تضعیف می‌گردد (مکارم شیرازی ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۸۷). و محمدحسین فضل‌الله (۱۴۲۱ ه.ق) نیز نظری همانند مصباح یزدی دارند. علامه طباطبایی (۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۷۵ و ج ۴ ص ۳۴۳ و ج ۱۸ ص ۱۴۱) اعتقاد دارند که مرد دارای حیات تعقلی و زن دارای حیات احساسی است. آلوسی (۱۳۷۵، ج ۴، ص ۳۴) از مفسران اهل سنت و طبرسی (۱۴۰۸ ق، ج ۳، ص ۶۹) نویسنده نامدار شیعی و صاحب مجمع‌البیان نیز بر برتری مرد در رأی استوار و برتری عقلی آنان تأکید دارند. محمدتقی جعفری (۱۳۷۸، ص ۸۹) نیز به نقص در عقل نظری زن تأکید کرده است. زنان با مردان در عواطف و احساسات، تفاوت‌های آشکاری دارند. عواطف زنانه سبب می‌شود که آنان بهتر و سریع‌تر بتوانند تغییرات احساسی و عاطفی دیگران را حس نمایند و آسان‌تر افکار و احساسات خود را با دیگران سازگار نمایند و از دیگران مراقبت کنند. گفت‌وگو و تبادل نظر، در پسران وسیله‌ای برای انتقال پیام است؛ اما در دختران، بیشتر ابزاری برای ارتباط عاطفی و همدلی است (بارون، ۱۳۸۴، ص ۶۴-۷۰). در مباحث آینده توضیح خواهیم داد که عاطفی بودن زنان در راستای ایفای نقش مادری، مراقبتی و غیره است و عقلانیت مردان نیز در راستای مدیریت مطلوب خانواده است و الا از نگاه ارزشی، هیچ فرقی بین زن و مرد نیست.

#### ۴) رعایت تناسب زمانی و مکانی و اهلیت مخاطب

اصل استفاده از مکان و زمان مناسب برای ارتباط، از اموری است که باید در مراودات فرهنگی و اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. به عنوان مثال باید توجه داشت که در منزل، مسجد، عروسی، عزا، درباره مخاطب جوان، کودک و غیره، باید به شیوه‌ای خاص و با موضوعات خاص و مرتبط سخن گفت. نکته مهم‌تر اینکه بین محتوای سخن و مخاطب نیز باید ارتباط وجود داشته باشد و مطالب برای مخاطب مورد نیاز باشد و مخاطب اهلیت جذب آن را نیز داشته باشد. باید به طور جدی از مطالبی که قابل هضم نیست و شبیه برانگیز است اجتناب نمود. در آموزه‌های دینی سفارش اکید شده که سخن حکیمانه را به اهلیش بازگو کنید<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۳۴۵). و در اختیار جاهل و نادان قرارش ندهید<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۲، ص ۷۰). زیرا ارزش سخن را ضایع می‌کند و اهلیت آن را ندارد<sup>۳</sup> (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۱۵۹).

#### ۵) بهره‌گیری از تکنیک‌های کلامی و غیر کلامی

بهره‌گیری از ارتباط کلامی<sup>۴</sup> و غیر کلامی<sup>۵</sup> از ابزارهای مهم در روابط اجتماعی است. در فرآیند ادراک اجتماعی و تعاملات اجتماعی، غالباً نیازمندیم که از عواطف و احساسات دیگران اطلاع داشته باشیم، تعامل بهتری ایجاد شود. برای کسب اطلاع از احساسات دیگران، می‌توان مستقیماً از خود آنان در این باره پرسید؛ ولی این روش، در همه جا امکان ندارد؛ زیرا چه بسا افرادی باشند که تمایلی به فاش ساختن احساسات درونی خود نداشته باشند. در ارتباط کلامی از گفتگو بهره می‌گیرند ولی در روابط غیر کلامی می‌توان از حالات چهره، تماس چشمی،

۱. لَا تُخَدِّثُوا بِالْحِكْمَةِ غَيْرَ أَهْلِهَا فَتَجْهَلُوا وَلَا تَمْنَعُوا أَهْلَهَا فَتَأْتُمُوا وَ لَيْكُنْ أَحَدُكُمْ بِمَنْزِلَةِ الطَّبِيبِ الْمُدَاوِي إِنْ رَأَى مُوضِعاً لِدَوَائِهِ وَإِلَّا أَمْسَكَ، حکمت را برای نااهل بازگو نکنید که مایه جهالت شما خواهد بود؛ و آن را از اهلیش دریغ نکنید که گناه خواهید کرد؛ بلکه باید در هر جا مانند طبیب بود و متناسب با بیماری مداوا نمود و هر جا شرایط مهیا نبود، از مداوا باز ایستاد.  
۲. وَأَضَعْ الْعِلْمَ فِي غَيْرِ أَهْلِهِ كَمُقَلِّدِ الْخَنَازِيرِ الْجَوْهَرِ وَاللُّؤْلُؤِ وَالذَّرِّ؛ آن که علم را نزد نااهل می‌سپارد، مانند کسی است که جواهر، لولو و طلا را به گردن خوک‌ها آویخته است.  
۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَفْئَةُ الْعِلْمِ التَّسْيَانُ وَإِضَاعَتُهُ أَنْ تُحَدِّثَ بِهِ غَيْرَ أَهْلِهِ؛ آفت علم نسیان است و ضایع کردن آن به این است که برای نااهل بازگویش کنی.

4. verbal communication

5. nonverbal communication

تن صدا، حرکات و تماس بدنی بهره گرفت و زمینه تعامل را ایجاد کرد (بارون و بایرن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷). ارتباط کلامی نیکو<sup>۲</sup> (نساء: ۹)، پرهیز از زخم زبان<sup>۳</sup> (انعام: ۳۴) توصیه به گفت‌وگوی محترمانه<sup>۴</sup> (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۲۳) مؤدبانه<sup>۵</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۵۷) گفت‌وگوی شیرین و گوارا<sup>۶</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۸۶) گفت‌وگوی نرم و لطیف<sup>۷</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۳۹۶) گفت‌وگو با آهنگ صدای ملایم<sup>۸</sup> (لقمان: ۱۹) و دلنواز، صدازدن همدیگر با زیباترین نام<sup>۹</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳)، پرهیز از گفت‌وگوی پنهانی<sup>۱۰</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۰) و توصیه به پرهیز از کلمات رکیک و زشت<sup>۱۱</sup> (مؤمنون: ۳) همگی از نمودهای روابط کلامی بوده و در راستای ایجاد محبت و نشاط در جوانان و میان هم‌نوعان است. ارتباط کلامی زیبا، باعث تحکیم روابط اجتماعی و باعث تقویت دوستی می‌گردد.<sup>۱۲</sup> (فصلت: ۳۴) همچنین کنش کلامی پسندیده، مانع از کینه و حسد شده و دل‌ها را به هم پیوند می‌زند و باعث آرامش می‌گردد. در آموزه‌های دینی و تربیتی علاوه بر اینکه توصیه به روابط کلامی زیبا و محبت‌آمیز شده، بر روابط غیر کلامی نیز تأکید شده است. تواضع و فروتنی<sup>۱۳</sup> (اسراء: ۲۵)، گشاده‌روی<sup>۱۴</sup> (آل عمران: ۱۶۰) و رفتار

1. Baron & Byrne

۲. وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا.

۳. قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لِيَحْزُنَكَ الَّذِي يَقُولُونَ.

۴. تَلَاثُهُ يَسْتَدَلُّ بِهَا عَلَيَّ إِصَابَةُ الرَّأْيِ حُسْنُ اللَّفَافِ وَ حُسْنُ الإِسْتِمَاعِ وَ حُسْنُ الْجَوَابِ.

۵. عَوَّدَ لِسَانَكَ حَسْنَ الكَلَامِ تَأْمِنُ المَلَامَ.

۶. امام سجاد علیه السلام فرمودند: القَوْلُ الحَسَنُ يَشْرِي المَالِ وَ يَنْمِي الرِّزْقَ وَ يَنْبِسِي فِي الأَجْلِ وَ يَحَبِّبُ إِلَى الأَهْلِ وَ يَدْخُلُ الجَنَّةَ (صدوق، ۱۳۷۶ ق، ص ۲ و حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۸۶)؛ گفتار نیک و شیرین گفتاری، مال را زیاد می‌کند، روزی را رشد می‌دهد، مرگ را به تأخیر می‌اندازد، فرد را نزد خانواده محبوب می‌نماید و او را وارد بهشت می‌کند.

۷. قال علی علیه السلام: وَ اعْلَمُوا أَنِّي بِنِي أَنَّهُ مَنْ لَأَنْتَ كَلِمَتُهُ وَ جَبَّتْ مَحَبَّتُهُ؛ هر کس در سخن گفتن نرم باشد و آرام سخن گوید، محبت او در دل‌ها جای می‌گیرد.

۸. وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنْ أَنْكَرَ الأَصْوَاتِ لَصَوْتِ الحَمِيرِ؛ صدايت را بلند نکن و آرام گفت‌وگو کن، به درستی که ناهنجارترین صدا، صدای الاغ است.

۹. قَالَ رَسُولُ اللهِ صلی الله علیه و آله: ثَلَاثٌ يَضْفَيْنَ وَ ذَا المَرْءِ لِأَخِيهِ المُسْلِمِ يَلْقَاهُ بِالبِشْرِ إِذَا لَقِيَهُ وَ يَوْسَعُ لَهُ فِي المَجْلِسِ إِذَا جَلَسَ إِلَيْهِ وَ يَدْعُوهُ بِأَحَبِّ الأَسْمَاءِ إِلَيْهِ؛ سه چیز باعث دوستی بیشتر و خالص‌تر می‌گردد: خوش‌رویی در برخوردها، جادادن در مجلس و به زیباترین نام او را صدا زدن.

۱۰. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ علیه السلام قَالَ: إِذَا كَانَ القَوْمُ ثَلَاثَةً فَلَا يَتَنَاجَى مِنْهُمُ اثْنَانِ دُونَ صَاحِبِهِمَا فَإِنَّ فِي ذَلِكَ مَا يَحْزُنُهُ وَ يُؤْذِيهِ؛ هرگاه سه نفر در جایی بودند، نباید دو نفر از آن‌ها در گوش همدیگر صحبت کنند (نجوا کنند) زیرا این باعث ناراحتی و اذیت دیگری می‌شود.

۱۱. وَ الَّذينَ هُمْ عَنِ اللُّغُو مَعْرُضُونَ؛ کسانی که از حرف‌های باطل و زشت پرهیز می‌کنند.

۱۲. وَ لَأَسْتَوِي الحَسَنَةَ وَ لِأَلْسِنَتِهِ أَذْفَعُ بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ.

۱۳. وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ اخْفِضْ رَحْمَةَ مَنْ لَكَ اللهُ لِيَتَّخِذَ مِنْهُ مَنًّا لَوْ كُنْتَ فَعْلًا غَلِيظًا لَفُضِّضَ القَلْبُ لَانْفِضُوا مِنْ حَوْلِكَ.

مؤدبانه<sup>۱</sup> (توبه: ۶۱) از مصادیق روابط غیر کلامی است که مورد تأکید قرآن است. این نوع ارتباطات، عاملی در تقویت روابط دوستانه و نزدیکی دل‌ها و جذابیت روابط اجتماعی می‌گردد. ثمره تواضع، گشاده‌رویی و گفتار مؤدبانه، دلدادگی، محبت<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳) و افزایش تعداد دوستان<sup>۳</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۹۹ و دیلمی، ۱۴۰۸، ص ۲۷۳) است.<sup>۴</sup> چهره گشاده و روی باز، باعث جذب دل‌ها و فزونی محبت می‌شود؛<sup>۵</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۷ و تیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۱۵ و ۳۲۷) شادی و نشاط می‌آورد و کینه را از دل‌ها می‌زداید. افزون بر موارد یاد شده، تبسم و خنده در چهره، در بهبود روابط نیز مؤثر است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۸۸). در مقابل، خودبرتربینی، باعث کدورت در روابط اجتماعی شده و باعث سقوط و کاهش منزلت می‌شود (لقمان: ۱۸، ص ۷۴ و نوح، ۷). چه‌بسا گاهی انسان به خاطر روحیه استکبار و برتری‌جویی که دارد، برخلاف یقین خودش اقدامی کند و این تعارض درون و بیرون، باعث تزلزل شخصیتی و اختلال روحی گردد (قصص: ۵). روان‌شناسان، توصیه می‌کنند که افراد در تعاملات خود، بر خودشیفتگی غلبه کنند؛ زیرا خودشیفتگی، از طرفی مانع رشد و بالندگی انسان می‌شود و از طرف دیگر چون آدم خودشیفته، کانون توجهش فقط به خودش است، درباره دیگران و خواسته‌های دیگران، نمی‌اندیشد و ارزشی برای دیگران قائل نیست؛ لذا نمی‌تواند تعامل خوبی داشته باشد. روان‌شناسان همچنین ضمن اینکه اهمیت زیادی برای روابط کلامی و غیر کلامی قائلند، به همدلی و هم‌احساسی نیز در روابط تأکید دارند (شولتس ۱، ۱۳۶۲).

۱. قُلْ أَذُنٌ خَيْرٌ لَّكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَ يُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ .

۲. قَالَ عَلَى ﷺ نَمْرَةُ التَّوَّاعِصِ الْمَحَبَّةُ.

۳. قَالَ عَلَى ﷺ إِيَّاكَ وَمَا يَسْتَهْجِنُ مِنَ الْكَلَامِ فَإِنَّهُ يَخْبِسُ عَلَيْكَ اللَّئَامَ وَ يَنْفِرُ عَنْكَ الْكِرَامُ؛ از گفتار زشت بجز آنکه فرومایگان را به دور تو گرد آورد اما بجز گواران را از تو می‌پراکند. رسول خدا ﷺ نیز فرمودند: إِيَّاكَ أَنْ ... تَتَكَلَّمَ فِي غَيْرِ آدَب.

۴. البته در رابطه با نامحرم و جنس مخالف، باید موازین اخلاقی را جدی گرفت مخصوصاً در روابط عاطفی.

۵. قال رسول الله ﷺ: أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَكَانَ مِنْ قَرْنِهِ أَلِيٌّ قَدِمَهُ ذَنْبًا يُبَدِّلُ اللَّهُ حَسَنَاتِ الصَّدَقِ وَالْحَيَاءِ وَ حَسَنَ الْخَلْقِ وَالشُّكْرِ؛ هر کس دارای چهار ویژگی یعنی راست‌گویی، حیا، خوش خلقی و سپاسگزار باشد، خدا گناهانش را تبدیل به نیکی می‌کند، اگر چه از سر تا پا گناه باشد. قال علی ﷺ: أَلْمُودَّةُ تُعَاطِفُ الْقُلُوبَ فِي إِتِّلَافِ الْأَرْوَاحِ؛ محبت و خوش‌رویی باعث پیوند دل‌ها شده و انسان‌ها را به همدیگر متمایل و علاقه‌مند می‌کند. همچنین حضرت فرمودند: ثَلَاثَةٌ يُوَجِّبْنَ الْمَحَبَّةَ الدِّينَ وَ التَّوَّاعِصِ وَالسَّخَاءِ؛ سه چیز باعث محبت و دوستی است؛ دین‌داری، تواضع و بخشندگی و سخا.

## ۶) بهره‌گیری از روش یادگیری مشاهده‌ای و الگویی

یکی از راهبردهای اثرگذار در مخاطب، بهره‌گیری از آموزش الگویی است. گوینده هرچقدر ملتزم به گفته‌های خود باشد، تأثیر بیشتری در دیگران خواهد داشت. در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی بر این راهبرد تأکید شده است. قرآن کریم ضمن مذمت کسانی که شعارها و حرف‌های تهی از عمل دارند (صف: ۳ و بقره: ۴۴) افراد را دعوت به التزام عملی به نیکی و عمل صالح کرده است (فصلت: ۴۱) در احادیث نیز علاوه بر اینکه توصیه شده مردم را با التزام عملی، به نیکی‌ها دعوت نماییم (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۸) بر اولویت قائل شدن برای تربیت خویشان مأمور شده‌ایم (هاشمی خویی، ۱۴۰۰، ج ۲۱، ص ۱۰۷).

در روان‌شناسی یادگیری، یکی از شیوه‌های یادگیری و تأثیر در مخاطب، شیوه مشاهده‌ای<sup>۶</sup> (الگویی) و یادگیری اجتماعی<sup>۷</sup> است. آلبرت باندورا<sup>۸</sup> روان‌شناس معروف کانادایی، آن را به تفصیل مورد مطالعه و تحقیق قرار داد. ایشان این روش را مهم‌ترین نوع یادگیری و تأثیر بر دیگران می‌داند. اگر گوینده و مربی، ویژگی‌های از قبیل پایگاه اجتماعی بالا، موفقیت زیاد، تخصص سطح بالا، توجه به نیازهای عاطفی الگوگیرنده، تشویق و تکریم یادگیرنده، آراستگی و نظافت، اخلاق و کردار زیبا، جایگاه خانوادگی و اصالت خانوادگی، ادب و نزاکت و قرابت سن را داشته باشد، اینها باعث جذب بیشتر و تأثیر بیشتر خواهد بود (رک. شعاری نژاد، ۱۳۸۰ و سیف، ۱۳۸۷).

## ۷) سعه صدر و انتقادپذیری

فردی که زمینه‌های ارتباطی گسترده‌ای با افراد به خصوص جوانان دارد، نیاز بیشتری به آستانه تحمل بالا، وسعت نظر، هم‌فکری و توجه به قضاوت جامعه دارد. شنیدن حرف دیگران و توجه به انتقاد افراد، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر در ارتباطات انسانی است. ممکن است انتقاد دیگران را نپذیریم یا از نظر عاطفی

6. Observational Learning

7. Social Learning

8. Albert Bandura

رنجیده خاطر شویم، اما به هر حال، اطلاع از نظرات دیگران و پذیرفتن نظرات صحیح، یک سرمایه باارزش است که نباید خود را از آن محروم کرد. مربی دینی باید به مسائل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی که در جامعه جریان دارد، توجه داشته باشد. به طور طبیعی، جوانان روحیه انتقادی دارند و لذا مربی و روحانی، نباید از انتقاد دیگران هراس داشته باشد بلکه باید از آن استقبال کند. در آموزه‌های دینی، یکی از ویژگی‌های مربیان و مصلحان، شرح صدر و آستانه تحمل بالا، معرفی شده است (طه: ۲۵؛ الشرح: ۱ و الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا علیه السلام، ۱۴۰۶، ص ۴۰۵).

#### ۸) توجه به خوشبویی و نظافت

گوینده موفق باید آراستگی ظاهر را کاملاً حفظ کند، زیرا انسان‌ها و به خصوص جوانان، به آراستگی ظاهری اهمیت زیادی می‌دهند. جوانان وقتی ظاهر آراسته را می‌بینند، خودبه‌خود جذب می‌شوند. به شهادت تاریخ، یکی از عوامل مهم موفقیت حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله در گسترش دین اسلام، تمیزی، خوشبویی و آراستگی ظاهر ایشان بوده است. آن بزرگوار، هرگاه می‌خواست از خانه خارج شود، برای دیدن خود در آینه، در آب نگاه می‌کرد. رسول خدا صلی الله علیه و آله به نظافت لباس، بدن و دندان‌ها توجه زیادی داشتند و خوشبویی حضرت، زبانزد همه مردم بود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: حضرت پیامبر هزینه‌ای که برای عطر می‌کرد، بیشتر از هزینه‌ای بود که برای غذا و طعام می‌کرد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۲۴۸/۱۶) بررسی فینگلد (۱۹۹۰) نشان می‌دهد که همه افراد به زیبایی میل دارند و مردان بیش‌تر از زنان تحت تأثیر زیبایی قرار می‌گیرند (به نقل از آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲). افراد زیبا، عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند و می‌دانیم که عاطفه عامل بسیار مهمی در جاذبه است. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که افراد تمایل دارند مردان و زنان زیبا را بیش از کسانی که زیبا نیستند، موقر، اجتماعی، متنفذ، مهیج، دوست‌داشتنی، سازش یافته، دارای مهارت اجتماعی و

۱. کان رسول الله ینفق علی الطیب اکثر مما ینفق علی الطعام.



موفق بدانند. (دیون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۷ به نقل از آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲) به‌طور کلی، چنان‌که روان‌شناسان اجتماعی بیش از دو دهه قبل کشف کرده‌اند، مردم تصور می‌کنند که «آنچه زیباست، خوب است» (دیون و دیگران، ۱۹۷۲ به نقل از آذربایجانی و دیگران، ۱۳۸۲).

#### ۹) توجه به جایگاه عواطف

ابعاد روان‌شناختی انسان را می‌توان به بُعد شناختی، رفتاری و عاطفی تقسیم کرد. بُعد عاطفی و هیجانی به نوبه خود، هم متأثر از بعد شناختی و رفتاری است و هم در آنها تأثیر دارد. به عبارت دیگر، بین این سه حوزه تعامل و ارتباط جدی وجود دارد و مجموع اینها حالات روان‌شناختی انسان را تشکیل می‌دهند. ممکن است این بخش (عاطفی) از هستی انسان، ملاک‌های حسابگرانه عقلی به‌ویژه عقل ابزاری را به کار نگیرد و به تقاضای عاطفه پاسخ گوید و حتی ممکن است رفتاری انجام دهد که با محاسبات عقلی زیان‌آور انگاشته شود. چه بسا بتوان ادعا کرد که در مواردی انسانیت انسان در گرو همین گزینش عاطفی و گرایش عاطفی قرار دارد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: دل‌های خود را به نرمی و مهربانی (عاطفه‌ورزی) عادت دهید<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۸۱). به‌کارگیری احساسات مناسب در ارتباط میان فردی نقش اساسی دارد. باید نسبت به احساسات ارسال شده هشیار باشیم، آن را بشناسیم و به آن پاسخ مناسب بدهیم. باید خشم دیگران، اندوه شدید، گریه اشک‌بار، شادی‌های کنترل نشده، ناامیدی و امیدواری دیگران را به رسمیت بشناسیم و به تناسب این عواطف و هیجانات با آنان رابطه برقرار کنیم (پت، ۱۳۷۶، ص ۷۴). همواره رابطه عاطفی، زمینه‌ساز رابطه رفتاری و سپس فکری و شناختی می‌شود. اگر مخاطب احساس ارتباط عاطفی با گوینده نداشته باشد، توجهی به او نمی‌کند، سخن او را نمی‌شنود، نوشته‌اش را نمی‌خواند یا نقاشی‌اش را تماشا نمی‌کند. آقای رابرت کوپر، برخلاف

1. Dion, K.L.

۲. عَوَّدُوا قُلُوبَكُمْ الرَّفَّةَ.

بسیاری از روان‌شناسان که هوش شناختی<sup>۱</sup> را باعث پیشرفت و تکامل و ارتقا دانسته‌اند، این دیدگاه را باطل شمرده و ثابت کرده است که این قلب انسان است که او را متحول می‌کند و باعث ارتقا و پیشرفت می‌شود (پناهی، ۱۳۹۱).

#### ۱۰) تکنیک بیان استعاره و اشاره غیرمستقیم

استفاده غیرمستقیم از نشانه‌ها و نمادها از دیگر راهبردهای ارتباطی است. در این رویکرد، به‌طور مستقیم به موضوع مورد تبلیغ اشاره نمی‌شود و این رویکرد، راز پذیرش آن توسط مخاطبان است؛ زیرا انسان به دلیل مکانیسم دفاعی روانی، از پذیرش پیام‌های دستوری مستقیم خودداری و در برابر چنین جریانی مقاومت می‌کند؛ لذا در این راهبرد، سعی بر این است که پیام تا حد ممکن به‌صورت غیرمستقیم و با استفاده از فنون روان‌شناختی، به مخاطبان عرضه شود. در این صورت است که شاهد حداکثر تأثیر بر مخاطبان خواهیم بود. وقتی دعوت به نیکی و ادب به‌طور غیرمستقیم انجام شود، مؤثرتر و مفیدتر است؛ یعنی بدون آنکه او بفهمد که شما دارید با او حرف می‌زنید، از کسی که فلان کار را کرده است، تعریف می‌کنید؛ کار او را توجیه و تشریح می‌کنید؛ می‌گویید فلان کس در فلان مورد چنین عمل کرده و این‌طور رفتار کرده، تا او بداند و بفهمد.

#### ۱۱) بهره‌گیری از مشترکات روان‌شناختی در ایجاد ارتباط

از شیوه‌های ایجاد ارتباط، استفاده از مشترکات روانی انسان‌ها است. بعضی از ویژگی‌های نفسانی انسان‌ها، مشترک است. از جمله:

۱. همه محبت‌پذیر و قهرستیزند؛
۲. همه تشویق‌پذیر و تنبیه‌گریزند؛
۳. همه تأییدطلب و انتقادگریزند؛
۴. همه تکریم‌پذیر و تحقیرگریزند؛
۵. همه دوستدار تعلق‌خاطرند؛
۶. همه انسان‌ها دوستدار وحدت شخصیت و گریزان از تعارض‌ها و تضادها هستند؛

1. IQ(Intelligence Quotient)

۷. همه صمیمیت و صفا می‌خواهند؛
۸. همه دوستدار موفقیت و گریزان از شکست و ناکامی‌اند؛
۹. همه (به‌خصوص بچه‌ها) به ابراز وجود لفظی و فکری و رفتاری نیاز دارند؛
۱۰. همه می‌خواهند به استقلال آنها ارزش داده شود، به هویت فردی‌شان توجه شود؛
۱۱. همه از رفتار مغرضانه و متکبرانه ناخرسندند.
- این امور مشترک، بسیار ساده و بدیهی و درعین حال بسیار مهم و تعیین‌کننده هستند و مبلغ باید نه فقط از دیدگاه نظری، بلکه در عمل و برنامه‌ریزی، به اینها توجه کامل داشته باشد. توجه به این امور در ایجاد رابطه، اثری شگرف دارد (پناهی، ۱۳۹۱، ص ۳۰).<sup>۱</sup>

۱. در جلد دوم این مجموعه به روش‌های ارتباط مؤثر با جوانان به‌طور مفصل پرداخته شده است.

## جایگاه مسجد در تحولات زندگی جوان

در فرهنگ دینی، نام «مسجد» یادآور بندگی و کرنش در پیشگاه خداوند متعال است. «مسجد» یعنی جایگاه سجده، و سجده اوج عبادت و بندگی انسان برای خداست (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۲، ص ۱۶۴). مسجد، جایگاه عبادت و پرستش خالصانه خداوند است<sup>۲</sup> (جن: ۱۸). مسجد جایگاه زمزمه و نجوای صادقانه با معبود است<sup>۳</sup> (حج: ۴). مسجد پایگاه خروج انسان از خاک به افلاک است<sup>۴</sup> (اسراء: ۱). مسجد زیارتگاه خاص باری تعالی است<sup>۵</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۴۲۲). انوار تابناک و بی‌آلایش پرستش در مسجد، برای عرش‌نشینان پرتوافکنی می‌کنند، آن‌سان که ستارگان آسمان برای ما خاک‌نشینان نورافشانی می‌کنند<sup>۶</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۴، ص ۱۴). با توجه به صورت معنویت‌گرایی و رقت قلب و صفای درونی که

۱. السجود منتهی العباده من بنی آدم.

۲. وإن المساجد لله فلا تدعوا مع الله أحداً.

۳. وأقيموا وجوهكم عند كل مسجد وادعوه مخلصين له الدين.

۴. سبحان الذي أسرى بعبده ليلاً من المسجد الحرام إلى المسجد الأقصى.

۵. الأطوبى لعبد توضع في بيته ثم زارني في بيتي؛ خوشا به حال بنده‌ای که در خانه خویش وضو بگیرد، آنگاه مراد خانه‌ام زیارت کند.

۶. إن بيوتى فى الارض المساجد تضىء لاهل السماء كما تضىء النجوم لاهل الأرض.

در جوان وجود دارد، مسجد می‌تواند بهترین بستر برای تربیت و تأمین نیازهای معنوی و اخلاقی جوان باشد. مسجد با ایجاد آشنایی و پیوند میان افراد مؤمن و جوان با نخبگان و صالحان جامعه، بستری مناسب برای پرورش و تربیت روحی و اجتماعی وی فراهم می‌کند.

در مکتب تربیتی اسلام و بسیاری از مکتب‌های تربیتی دیگر، «انزواطلبی» و «جمع‌گریزی» بیماری روحی شناخته می‌شود؛ درحالی‌که اجتماعی بودن و جمع‌گرایی در حد معقول آن نشانه سلامت روح و روان انسان و تعادل فکری او به حساب می‌آید. مسجد با فراخوانی پیوسته مسلمانان به جمع، روح جمع‌گرایی، انعطاف و نظم‌پذیری را که لازمه دوره جوانی و هر دوره دیگر است، تقویت می‌کند. مسجد، خانه آشنایی با دردها و مشکلات اجتماعی و چاره‌اندیشی برای رفع آنهاست. امام خمینی ره در گفتاری، این نقش مسجد را مورد تأکید قرار داده، می‌فرماید: «این مسجدالحرام و مساجد دیگر در زمان رسول اکرم صلی الله علیه و آله مرکز جنگ‌ها و سیاست‌ها و مرکز امور اجتماعی و سیاسی بوده؛ این‌طور نبوده است در مسجد پیامبر، همان مسائل عبادی نماز و روزه باشد، مسائل سیاسی‌اش بیش‌تر بوده. اسلام می‌خواهد که مردم آگاهانه برای مصالح مسلمین در آنجا فعالیت کنند» (موسوی الخمینی، ۱۳۷۰، ج ۱۸، ص ۶۸).

مسجد گرچه یک واحد اجتماعی کوچک، ولی نماد یک جامعه اسلامی و نمونه عینی حاکمیت ارزش‌های اسلامی است. بنابراین، تحقق ارزش‌هایی از قبیل تقوا، علم، جهاد، برادری، مساوات و عدالت می‌تواند از مسجد آغاز شود و جوان را به این ارزش‌ها ملتزم نماید. یکی از نقش‌های اجتماعی و سیاسی مسجد را می‌توان کارکرد مسجد در پرورش نیروهای متعهدی دانست که حکومت اسلامی به آنها نیاز دارد؛ زیرا مسجد بار هدایت فکری و تربیتی نیروهای جامعه را بر دوش دارد. در سایه رفت‌وآمد به مسجد، خلق‌وخوها و آداب و منش‌های افراد تا حد زیادی هویدا می‌شود. این شناسایی در روابط افراد با یکدیگر سازنده و مؤثر است. حاکمیت اسلامی نیز می‌تواند از این رهگذر، نیروهای متعهد و مورد نیاز خود را بشناسد. مسجد بستر مناسبی برای تحقق امر به معروف و نهی از منکر است؛

زیرا مرکز حضور و تجمع نیروهای زبده و برگزیده است. مسجد پایگاه جوان مردانی است که در برابر تعرض به مقدسات دینی برمی‌آشوبند و عرصه را بر متجاوزان به حریم دین تنگ می‌کنند (نوری، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۳۶۱).

مسجد جایگاه گردآمدن فرزندان مکتب است؛ آنان که با یک دست قرآن و با دستی دیگر سلاح برگرفته‌اند. این حضور، نشان قدرت و عزت اسلام و مسلمانان است و سبب می‌شود تا خیره‌سرا ن نتوانند به حریم دین تجاوز کنند (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۳۷۲). مسجد می‌تواند جوانانی برومند و بصیر تربیت کند؛ همان‌گونه که در نهضت حضرت امام تقی و فرایند شکل‌گیری و پیروزی انقلاب اسلامی، این‌گونه عمل کرد. امام خمینی تقی درباره جوانانی که تربیت شده مسجد بودند فرمود: «شما ما را با فداکاری‌ها و خدمتتان خجل کردید. شما حجت را بر ما تمام کردید. شما با کارهای خودتان، سبب مباهات و افتخار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله شده‌اید. شما امام زمان عجل الله فرجه را روسفید کردید. شما در پیشگاه خداوند متعال مقامی دارید که ما باید به شما غبطه ببریم (موسوی الخمینی، ۱۳۶۱، دفتر دوم، ص ۱۹۲) یکی از عوامل تربیت و پرورش افراد به‌خصوص جوانان، بسترسازی مناسب و ایجاد هیجان مثبت است (سیف، ۱۳۸۷). لذا امام جماعت محترم می‌تواند با بهره‌گیری از این فضای مناسب و با هنری که در ارائه مطالب از خود نشان می‌دهد، جوانان را به‌سوی فلاح و رستگاری و تربیت دینی سوق دهد.

## راهکارهای ایجاد بصیرت در جوان

محروم بودن از بصیرت و آگاهی و گرفتار شدن به غفلت و خطای شناختی، از نکاتی است که احتمال ابتلای افراد به آن زیاد است<sup>۱</sup> و جهالت و بی‌بصیرتی نیز عامل سقوط انسان است. راه نجات از سقوط معنوی و مادی، تلاش و کوشش در راستای کسب دانش و بصیرت<sup>۲</sup>، برخوردار شدن از استدلال قوی<sup>۳</sup>، تعقل و خردورزی در آیات و عظمت الهی<sup>۴</sup>، بهره‌گیری از دانش و تخصص دیگران و گزینش مطمئن‌ترین نظریه و دانش<sup>۵</sup> و دوری از هواپرستی<sup>۶</sup> است. توبه و بازگشت به سوی خداوند و سرکوب هواهای نفسانی نیز از عوامل نجات است.

امام جماعت محترم، می‌تواند از طریق تبیین دقیق مفاهیم معرفتی و اسلامی، نقل اتفاقات تاریخی سازنده و هشداردهنده، نقل تجربیات شخصی، تشکیل

۱. وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ. (مریم: ۴۰) أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمِعَتْهُمْ لَمْ يَأْبَأ اللَّهُ لَهُمْ أَولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ (نحل: ۱۰۹) إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضَّمُّ الضَّمُّ الضَّمُّ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ (انفال: ۲۳) قَتِيلَ الْخِرَاصُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي غَمْرِهِمْ سَاهُونَ (ذاریات: ۱۱ و ۱۰)

۲. يُوْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (بقره: ۲۷۰)

۳. يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ بُرْهَانٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ نُورًا مُّبِينًا (نساء: ۱۷۵)

۴. إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضَّمُّ الضَّمُّ الضَّمُّ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ (انفال: ۲۳)

۵. الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمُ أُولُو الْأَلْبَابِ (الزمر: ۱۸)

۶. أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً (الجاثیه، ۲۳)

حلقه‌های معرفت‌افزایی، بهره‌گیری از قصه‌های قرآنی، معرفی جوانان برگزیده انقلاب و جنگ و همچنین از طریق تبیین زندگی شهدای انقلاب و جنگ، بصیرت و آگاهی جوانان را افزایش دهد. البته ایشان در تک‌تک راهکارهای فوق، باید مطالعه دقیق و جامع داشته باشد و با لحنی زیبا و دل‌نشین، نکات را بیان نماید و آگاهی جوانان را ارتقا بخشد. به‌عنوان مثال حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) در راستای بصیرت‌افزایی می‌فرماید: ای فرزند، اگر چه من به‌اندازه پیشینیان عمر نکرده‌ام، ولی در کارهایشان نگریسته‌ام و در سرگذشتشان اندیشیده‌ام و در آثارشان سیر کرده‌ام؛ تا آنجا که گویی خود یکی از آنان شده‌ام و به پایمردی آنچه از آنان به من رسیده، چنان است که پنداری از آغاز تا انجام با آنان زیسته‌ام و دریافته‌ام که در کارها آنچه صافی و عاری از شائبه است، کدام است و آنچه کدر و شائبه‌آمیز است، کدام؟ چه کاری سودمند است و چه کاری زیان‌آور؟ پس برای تو از هر عمل، پاکیزه‌تر آن را برگزیدم و جمیل و پسندیده‌اش را اختیار کردم و آنچه را که مجهول است و سبب سرگردانی تو شود، به یک‌سو نهادم<sup>۱</sup> (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۳۹۳).

۱. اَیُّ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَإِنْ لَيْتُمْ أَكُنْ عُمَرُ عُمَرَ مَنْ كَانَ قَبْلِي فَقَدْ نَظَرْتُ فِي أَعْمَالِهِمْ وَفَكَّرْتُ فِي أَخْبَارِهِمْ وَسَرْتُ فِي أَعْمَارِهِمْ حَتَّى عُدْتُ كَأَحَدِهِمْ بَلْ كَأَنِّي بِمَا انْتَهَى إِلَيَّ مِنْ أُمُورِهِمْ قَدْ عُمَرْتُ مَعَ أَوْلِيائِهِمْ إِلَى آخِرِهِمْ فَعَرَفْتُ صَفْوَةَ ذَلِكَ مِنْ كَدْرِهِ وَنَفْعَهُ مِنْ ضَرَرِهِ فَاسْتَخَلَصْتُ لَكَ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ [جَلِيلَةٍ] أَنْحِيلُهُ وَتَوَخَّيْتُ لَكَ جَمِيلَهُ وَصَرَفْتُ عَنْكَ مَجْهُولَهُ.



# فصل دوم

جوان ومسجد



## مقدمه

انسان موجودی اجتماعی و خواهان برقراری ارتباط با دیگران است؛ نیاز به ارتباط با هم نوع در جوانان پررنگ‌تر است. در عصر حاضر کم نیستند محیط‌هایی که با ایجاد جذابیت‌های کاذب، در صدد جذب و به انحراف کشاندن جوانان هستند؛ از این رو باید مریبان فرهنگی و والدین، قبل از آنکه جوانان گرفتار چنین دام‌هایی شوند، آنان را با مکان‌هایی سالم و سازنده‌ای آشنا سازند. یکی از بهترین و سازنده‌ترین مکان‌ها برای جوانان مسجد است. البته چون جوان به‌طور فطری و غریزی جذب محیط‌های زیبا و جذاب می‌شود، بنابراین باید مساجد، به مکان‌هایی جذاب و دلپذیر تبدیل شوند. جذابیت یک مسجد به دو چیز است: یکی جذابیت ظاهری و دیگری جذابیت باطنی. منظور از جذابیت ظاهری، رعایت بهداشت و پاکیزگی مسجد و نمازگزاران است و جذابیت باطنی، همان جذبه اخلاقی اهل مسجد، به‌ویژه دست‌اندرکاران مسجد و به‌خصوص امام جماعت محترم است. تأمین نیازهای علمی و اخلاقی جوانان از طریق مسجد نیز از عوامل جذب جوانان به مسجد است.

## بسترهای ارتباط جوان و مسجد

با نگاهی گذرا به تاریخچه مسجد و به خصوص در عصر نبوی، می‌توان گفت که مسجد، اولین مکان فرهنگی و تربیتی است که در مدینه به دست پیامبر بنا شد و این مسجد نبوی بود که به کانونی برای مسلمانان به‌ویژه جوانان بدل گردید و با جاذبه والای خود، توانست بسیاری از جوانان را به‌سوی خود فراخواند و آنان را به راه مستقیم رهنمون سازد. مسجدالنبی، چنان توسط پیامبر ﷺ برنامه‌ریزی و طراحی شد که توانست نیازهای فطری و اجتماعی جوانان را به بهترین شکل جواب دهد و آنان را به‌سوی خود جذب نماید. در انقلاب اسلامی ایران نیز شاهد بودیم که هسته انقلاب در مساجد شکل گرفت؛ بدین سبب که مساجد توانستند با جهت‌دهی منطقی و درست به جوانان، آنها را در مسیری صحیح رهبری نمایند. اقامه نماز جماعت‌های معنوی و با اخلاص و جلسات معنوی (مراسم اعتکاف، دعای کمیل، ندبه، جلسات قرائت قرآن، تفسیر موضوعی و کاربردی) تشکیل حلقه‌های معرفت‌افزایی دینی (اعتقادات، شبهات، ولایت فقیه، احکام، جهاد، حکمت عبادت، عرفان‌های کاذب و...)، علمی و اخلاقی (گفتگوی علمی،

بایسته‌های اخلاقی، اخلاق اجتماعی، روش تعامل با خانواده، مباحث مربوط به دروس دبیرستان و دانشگاه)، تشکیل کانون‌های فرهنگی، علمی و مهارتی (خیاطی، گلدوزی، تایپ، اینترنت، زبان‌آموزی) و همچنین برپانمودن جلسات مشاوره و گفت‌وگوی خانوادگی (مهارت‌های همسر‌داری، حل تعارضات خانوادگی و فرزند‌پروری)، تحصیلی (مشاوره تحصیلی، انتخاب رشته تحصیلی، رفع مشکلات تحصیلی و مطالب مفید دیگر) از بسترهای مناسب برای تعامل جوان و مسجد است. مسئولان فرهنگی مسجد و به‌خصوص ائمه محترم جماعت می‌توانند متناسب با محل تبلیغی خود و متناسب با نیازهای جوانان آن محل، به دایر نمودن اردوهای فرهنگی، تیم‌های ورزشی (کوهنوردی، والیبال، شنا و تنیس)، صندوق قرض‌الحسنه ازدواج و کارآفرینی، مهارت‌های همسر‌داری و فرزند‌پروری و سایر نیازهای اجتماعی افراد، به جذب جوانان به مسجد پردازند.

## فواید ارتباط با مسجد

ارتباط با مراکز فرهنگی دینی و به‌ویژه مساجد، علاوه بر اینکه باعث افزایش مهارت اجتماعی، کسب مهارت‌های مختلف، کسب دانش و بصیرت می‌شود، آثار تربیتی، علمی، اخلاقی و معنوی زیادی نیز دارد که به برخی از آنها از منظر حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام اشاره می‌گردد. آن حضرت در روایتی می‌فرماید: کسی که به مسجد رفت و آمد کند، دست‌کم یکی از امور هشتگانه زیر نصیبش می‌شود: بهره‌مندی از برادری دینی، یا دانشی نیکو، یا نشانه محکمی از نشانه‌های حق، یا رحمتی که در انتظار آن بوده، یا سخنی که او را از هلاکتی نجات بخشد، یا مطلبی که او را به راه نجات رهبری کند، یا گناهی را ترک نماید از ترس خدا یا از روی شرم و حیا<sup>۱</sup> (ابن‌بابویه، ۱۲۶۲، ج ۲، ص ۴۰۹). محورهایی که در این حدیث شریف بیان شده عبارت‌اند از:

۱. عن الأصبغ بن نباتة عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: كان يقول: من اختلف إلى المساجد أصاب إحدَى الثَمَانِ أَخْمَسْتَفَادَ فِي اللَّهِ أَوْ عَلِمًا مُسْتَنْظِرًا أَوْ آيَةً مُخَكَّمَةً أَوْ رَحْمَةً مُنْتَظَرَةً أَوْ كَلِمَةً تَرُدُّهُ عَنِ رَذَى أَوْ يَسْمَعُ كَلِمَةً تَدُلُّهُ عَلَى هُدًى أَوْ يَشْرِكُ ذَنْبًا خَشِيَةً أَوْ حَيَاءً.

## ۱) یافتن برادران ایمانی و دوستان باصفا

همه ما در زندگی دوستانی داریم و داشته‌ایم که با آنان به رفاقت پرداخته و از رفاقت با برخی از آنان دچار اندوه شده‌ایم؛ زیرا برخی که گمان کرده بودیم دوست و رفیق راه هستند، به ما خیانت‌ها و ظلم‌هایی کرده‌اند که ما هرگز باورمان نمی‌شد که این چنین مورد بی‌مهری آنان قرا بگیریم. بهترین دوستی، زمانی محقق می‌شود که بنای آن به خاطر خدا باشد و بهترین دوست کسی است که ما را به خاطر خداوند دوست داشته باشد. رفاقتی که بر اساس تقوا و دین‌داری باشد، در معرض خیانت قرار نخواهد گرفت. مسجد یکی از فضاها و بسترهایی است که امکان دسترسی به دوستان پاک را تسهیل می‌کند.

## ۲) کسب دانشی تازه

مهم‌ترین دانشی که فرزند ما باید بیاموزد و اگر آن را خوب فرانگیرد، به قیمت از دست رفتن سعادت ابدی او تمام خواهد شد، دانش احکام دین است. جوانی که مسجد را خانه دوم خود قرار می‌دهد و به آن آمدوشد دارد، ناخواسته احکام دین را از امام جماعت مسجد و سایر مؤمنان خواهد آموخت؛ افزون بر احکام دین، سایر دانش‌هایی که به دین ارتباط دارد و باید جوان بیاموزد نیز خواهد آموخت. در برخی از مساجد، افزون بر دانش‌هایی مرتبط با دین، دانش‌هایی چون یادگیری زبان‌های زنده دنیا چون انگلیسی و عربی آموزش داده می‌شود.

## ۳) کسب قدرت اندیشیدن

خداوند برای اینکه ما انسان‌ها او را درک کنیم و پی به وجود بزرگ و عظیم او ببریم، از آنجاکه خداوند قابل مشاهده نیست و او را با چشم سر نمی‌توانیم ببینیم، نشانه‌هایی قرار داده است که ما با مشاهده این آیات و نشانه‌ها با چشم دل می‌توانیم وجود خدا را حس کنیم. در قرآن کریم، بعضی از این آیات و نشانه‌ها برای ما ذکر شده است. جوانی که در مسجد حضور پیدا می‌کند و بعد از نماز به تلاوت قرآن مشغول می‌شود و به تفسیر قرآن امام جماعت گوش می‌سپارد،

با آیات و نشانه‌های الهی بسیاری آشنا می‌شود که این آیات و نشانه‌ها، ایمان وی را چون کوه، پایدار و محکم خواهد ساخت و انس وی را با آفریدگار زیاد می‌سازد و وی را از گزند شیطان در امان خواهد داشت. ارتباط با قرآن (قرائت، تدبر و عمل) محکم‌ترین عامل برای اطمینان بخشی و هدایت<sup>۱</sup> (اسراء: ۱۰) است. ارتباط با قرآن، به‌عنوان بارزترین مصداق ذکر و یاد خداوند<sup>۲</sup> (حجر: ۷ و ۱۰) به دل‌ها آرامش و اطمینان می‌دهد.<sup>۳</sup> (رعد، ۲۸) در قرآن، شفای دل و دردهای درونی و روحی نهفته است و قرآن کریم عامل خیر و رحمت است و خیر و رحمت نیز به همراهش امید و آرامش می‌آورد. البته خیر و رحمت بودن قرآن و شفا بخشی آن، مربوط به مؤمنان و مسلمین و کسانی است که ظرفیت لازم را دارند و الا اگر ظرفیت و شایستگی لازم نباشد، هدایت و نورانیتی نصیب افراد نخواهد شد.<sup>۴</sup> (مائده: ۱۷) پیامبر گرامی اسلام ﷺ قرائت قرآن را بهترین عبادت می‌داند و آن را ریسمان محکم الهی و شفای دل‌ها معرفی می‌کند<sup>۵</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹ ج ۶، ص ۱۶۸). حضرت علی (علیه السلام) نیز ضمن سفارش به قرائت قرآن و تدبر در آیات آن، قرآن را بهار مؤمن و عامل شفای دردهای درونی و عامل سعادت دنیوی و اخروی معرفی فرموده است<sup>۶</sup> (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۱۶۴). تدبر در آیات قرآن و توجه به تفسیر آن، فکر و اندیشه جوان را در مسیر صحیح مدیریت می‌کند و از کج‌راه‌ها مصون می‌دارد. مهم‌ترین آسیبی که امروزه مسلمانان را تهدید می‌کند، دوری از معارف ناب و جامع قرآن کریم است.

۱. إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلّٰتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيَشْرُرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ إِنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا.

۲. يَا أَيُّهَا الَّذِي نَزَّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرَ وَإِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ.

۳. أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ.

۴. وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (اسراء: ۸۲) قُلْ نَزَّلَهُ رُوحُ الْقُدُسِ مِن رَّبِّكَ بِالْحَقِّ لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ آمَنُوا وَهُدًى وَبُشْرَى لِّلْمُسْلِمِينَ (نحل: ۱۰۳) هُدًى بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ. (مائده: ۱۷)

۵. أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ حَبِلُ اللَّهِ وَهُوَ نُورُ الْمُؤْمِنِينَ وَالشَّفَاءُ النَّافِعُ إِلَى أَنْ قَالَ فَاتْلُوهُ فَإِنَّ اللَّهَ يُخْرِجُكُمْ عَلَى تِلَاوَتِهِ بِكُلِّ حَرْفٍ عَشْرَ حَسَنَاتٍ أَمَا إِنِّي لَا أَقُولُ: أَلَمْ عَشْرٌ وَلَكِنْ أَلْفَ عَشْرٍ وَلَا مِ مِمْ عَشْرٌ. همچنین فرمودند: يُقَالُ لِصَاحِبِ الْقُرْآنِ أَقْرَأْ وَأَرْقُهِ (قرآن بخوان و درجه بگیر و بالا برو) وَرَتَّلْ كَمَا كُنْتَ تَرْتَّلُ فِي الدُّنْيَا فَإِنَّ مَنْزِلَكَ عِنْدَ آخِرِ آيَةٍ تَقْرَأُهَا.

۶. وَتَعَلَّمُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الْحَدِيثِ وَتَفَقَّهُوا فِيهِ فَإِنَّهُ رَبِيعُ الْقُلُوبِ وَاسْتَشْفَوُا بِنُورِهِ فَإِنَّهُ شِفَاءُ الصُّدُورِ وَأَحْسِنُوا تِلَاوَتَهُ فَإِنَّهُ أَنْفَعُ الْقَصَصِ وَإِنَّ الْعَالِمَ الْعَامِلَ بغير علمه كَالْجَاهِلِ الْجَائِرِ الَّذِي لَا يَسْتَفِيحُ مِنْ جَهْلِهِ بَلِ الْحِجَّةُ عَلَيْهِ أَكْبَرُ وَالْحَسْرَةُ لَهُ أَلْزَمُ وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَلْوَمُ. در جای دیگر فرمودند: تَعَلَّمُوا كِتَابَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الْحَدِيثِ وَابْلَغُ الْمُوعِظَةِ وَتَفَقَّهُوا فِيهِ فَإِنَّهُ رَبِيعُ الْقُلُوبِ وَاسْتَشْفَوُا بِنُورِهِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَأَحْسِنُوا تِلَاوَتَهُ فَإِنَّهُ أَحْسَنُ الْقَصَصِ.



#### ۴) نیل به رحمت

مسجد خانه خداست و کسی که به مسجد می‌رود، در اصل به مهمانی خدا می‌رود و خدا، صاحب‌خانه و میزبان وی است و بر صاحب‌خانه است که مهمان خود را گرامی دارد و اگر مهمان، حاجت و خواسته‌ای داشت، حاجت و خواسته او را، به حرمت مهمان بودن، برآورده سازد و او را ناامید نسازد. جوانی که به خانه خدا آمد و شکر داشته باشد و بعد از نمازهایش از خدا، این صاحب‌خانه کریم، حاجتی بخواهد، از خداوند بخشنده بعید است که وی را ناامید سازد و به مرادش نرساند و وی را از رحمت خویش محروم سازد. در خانه خدا، اسباب و زمینه‌های رحمت گسترده است و هر کس در آن مکان قرار گیرد، از خان الهی بهره‌مند خواهد شد.

#### ۵) مصونیت از آسیب‌ها

جوان با حضور خود در مسجد، احکام و اصول و معارف دین خویش را فرامی‌گیرد. او هر روز به سخنان و موعظه و پند و اندرزهای امام جماعت مسجد گوش می‌سپارد و این یادگیری احکام و معارف دین و شنیدن سخنان و پندها، باعث خواهد شد که گرفتار گناه و خطا نشود و از شر ابلیس در امان بماند و به هلاکت و فلاکت نیفتد و پا از راه هدایت بیرون نهد. کم نبودند جوانانی که با حضور در مساجد و شنیدن پندها و موعظه‌ها، دست از گناهان خویش برداشتند و پی به خطاهای خویش بردند و گام در راه سعادت و هدایت نهادند.

#### ۶) تقویت خودکنترلی و خداترسی

جوانی که در مسجد به نماز مشغول می‌شود، خدا را با تمام وجود حس می‌کند. او هرگاه به نماز می‌ایستد، ناخودآگاه خضوع می‌کند؛ هرگاه به رکوع و سجود می‌رود، به بزرگی و عظمت خداوند بی‌همتا و کوچکی و ضعف خود پی می‌برد. او که پی به حقیقت نماز برده است و او که با خواندن قرآن و تدبیر در آیات آن به این حقیقت دست یافته که نتیجه اعمال پسندیده، بهشت است و نتیجه اعمال

ناپسند دوزخ، دیگر حاضر نخواهد بود به این راحتی تن به گناه دهد و دل پاک و الهی خویش را لکه‌دار و کدر سازد؛ برای پی بردن به حقیقت کلام حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) کافی است آمار بگیرید و ببینید آیا فسادهای اخلاقی رایج در میان جوانان چون اعتیاد به مواد مخدر در مساجد بیشتر است یا در جاهایی چون قهوه‌خانه‌ها و کافی‌شاپ‌ها، پارک‌ها و سینماها و سالن‌های بلیارد و... به‌ندرت جوانی را در مسجد پیدا می‌کنید که گرفتار فساد و گناه باشد؛ اما در مکان‌هایی که ذکر کردیم، زیاد می‌بینیم جوانانی را که گرفتار دام ابلیس شده‌اند. آیا این مقایسه بین جوانان در مسجد و سایر مکان‌ها، کافی نیست برای ترغیب ما به تشویق جوانانمان برای حضور در مساجد؟

#### ۷) زمینه‌سازی برای ایمنی از گناه

مردم جوانی را که در مسجد حضور فعال دارد، به‌عنوان جوان معتقد به دین می‌شناسند و همین دیدگاه مردم به وی باعث خواهد شد که اگر اسباب گناهی برای این جوان فراهم شد، او از سر شرم و حیا آن را ترک کند. حضور جوان در مسجد و در زمره جوانان اهل مسجد قرار گرفتن، او را در برابر هجمه فرهنگی دشمنان تا حد بسیار زیادی بیمه می‌کند. همین که جوانی لقب مسجدی می‌گیرد، حواسش را جمع می‌کند و به‌راحتی خود را در معرض گناه قرار نمی‌دهد و یک بازدارنده قوی در شخصیت و وجود او شکل می‌گیرد.

## سیره اولیای خدا در خصوص تعامل جوان با مسجد

با مطالعه تاریخ اسلام این نکته روشن می‌گردد که مسجد، اولین مکانی است که در مدینه به دست حضرت پیامبر ﷺ بنا شد و این مسجد نبوی بود که به کانون تجمع مسلمان به‌ویژه جوانان بدل گردید و با جاذبه والای خود توانست بسیاری از جوانان را به‌سوی خود فراخواند و آنان را به راه مستقیم رهنمون سازد. بیشتر مسائل اجتماعی، فرهنگی، نظامی و قضایی جامعه در مسجد مطرح می‌شد. کارکردهای مسجد در سیره نبوی بسیار متنوع بود. برخی از این کارکردها در سیره نبوی و امامان معصوم علیهم‌السلام عبارت‌اند از:

- (۱) تشویق به برگزاری جلسات علمی؛
- (۲) نهی از مطرح‌شدن مسائل بی‌فایده؛
- (۳) برگزاری جلسات پرسش و پاسخ؛
- (۴) برپایی مناظرات علمی؛
- (۵) بررسی مسائل دادرسی و قضاوت؛
- (۶) رسیدگی به امور بیت‌المال و مسائل نظامی؛

۷) خدمات‌رسانی به محرومان؛

۸) برگزاری مراسم عقد و ازدواج؛

۹) برگزاری برنامه‌های تربیت دینی و اخلاقی و خانوادگی؛

۱۰) یادگیری مسائل شرعی زنانه و مردانه؛

۱۱) رسیدگی به مسائل اجتماعی و فرهنگی در مسجد (عربی سرخه‌ای، ۱۳۸۵، ص ۱۴۰ تا ۱۶۰). امام زین‌العابدین، امام باقر و امام صادق (علیهم‌السلام) بیشتر مباحث تربیتی و علمی و رتق‌و‌فتق مسائل اجتماعی را در مسجد پیگیری می‌فرمودند. در مکه، مدینه، بصره و کوفه، بیشتر جلسات علمی، تربیتی و فرهنگی در مساجد برگزار می‌شد و دسترسی مردم به ائمه (علیهم‌السلام) و علمای دین، بسیار سهل بود و همه این مسائل، عاملی بسیار قوی برای حضور مردم (زن و مرد) در مساجد بود (حسینیان مقدم و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۳۰۰-۳۰۳).

## راهکارهای تربیت جوانان بصیر و حماسه‌ساز

جوانان به دلیل برخورداری از قدرت جسمانی بالا، حس کنجکاوی، حقیقت‌جویی، نورانیت دل، صفای باطن و ذهن خلاق، آمادگی ویژه‌ای برای تربیت و تحول دارند. لذا در راستای تربیت و تحول شناختی آنان و تربیت جوانان بصیر باید به نکات زیر توجه داشت:

### (۱) بسترسازی برای رشد معنوی و دینی آنان

جوان به دلیل طراوت روح و صفای دل، بیشتر از سایر اقشار جامعه، در زندگی نیازمند پرستش و عبادت است. دلیل گرایش مضاعف جوانان به پرستش و عبادت را می‌توان در چند مورد خلاصه کرد:

۱. یافتن پاسخی مطمئن برای زندگی و چرایی آن؛
۲. یافتن تکیه‌گاهی مطمئن در دنیای متغیر و پرشتاب؛
۳. برآورده کردن نیازهای معنوی از طریق ارتباط با کمال مطلق (خداوند)؛
۴. غلبه بر احساس بیهودگی و پوچی؛

۵. واداشتن روح به تفرّج و نشاط مناسب؛

۶. سپاسگزاری ولی نعمت و ستایش او.

در آموزه‌های دینی، یکی از اهداف خلقت بشر، بندگی و عبادت معرفی گردیده است. قرآن کریم می‌فرماید: «جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا عبادت کنند» (ذاریات: ۵۶) تنها راه هدایت و رستگاری و سیر در صراط مستقیم، اطاعت از خالق متعال و تسلیم شدن در برابر اوامر اوست. اگر انسان در خیمه اطاعت‌کنندگان پروردگار و بندگان مطیع الهی قرار گیرد، به اهداف بلندی که همان سعادت و کمال و بالندگی مادی و معنوی است، نائل خواهد آمد. اگر کسی به خیمه الهی وارد نشود، باید به خیمه شیطان و ابلیس وارد شده، جزو مریدان او شود؛ چون جز این راهی ندارد. اگر چنین شود، زندگی و آینده‌ای تاریک و سرشار از بدبختی در انتظارش خواهد بود؛ زیرا شیطان، دشمن قسم‌خورده انسان است و تمام تلاشش را برای گمراهی انسان‌ها به کار می‌گیرد. خداوند متعال در قرآن کریم به صراحت می‌فرماید: «ای فرزندان آدم (ای انسان‌ها) مگر با شما عهد نکرده بودم که شیطان را نپرستید زیرا وی دشمن آشکار شما است؟ مرا پرستید؛ این است راه درست و صراط مستقیم.<sup>۱</sup> (یس: ۶۰ و ۶۱) لذا باید بستری فراهم ساخت تا نیازهای معنوی و عبادی جوان تأمین شده و از این طریق به شکوفایی و بالندگی برسد. البته روشن است که علاوه بر عبادت و بندگی خداوند، بایستی در سایر عرصه‌های اجتماعی و خانوادگی و علمی نیز تلاش نمود.

## ۲) برقراری رابطه فرح‌بخش با جوان

ایجاد فضای نشاط‌انگیز و فرح‌بخش در محیط فرهنگی مسجد، از عوامل ایجاد نشاط و تحرک در جوان است. تحقیقات میدانی و تجربی نشان داده است که عواطف مثبت و تعامل محبت‌آمیز، به ارزیابی مثبت از دیگران می‌انجامد و عواطف منفی در برخوردها، به ارزیابی منفی منجر می‌شود. کسی که در

۱. مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ.

۲. أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ.

ارتباطات و تعاملات خود، از ما تعریف و تمجید صادقانه و محبت‌آمیز می‌کند، در ما شادمانی و نشاط درونی ایجاد می‌کند. برعکس، کسی که انتقاد غیرمنصفانه دارد و یا از ما تمجید ابلهانه می‌کند، باعث ناراحتی و خشم ما می‌گردد. لذا یکی از اموری که در یک تعامل اجتماعی جذاب و دل‌انگیز تأثیر دارد، عواطف مثبت و شیوه آغاز گفت‌وگو و تعامل با افراد است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۴۰). در ارتباطات میان‌فردی و در ارتباط با جوانان، «هنر خوب گوش دادن» نیز یکی از مهارت‌های مؤثر است که به معنای بالاترین میزان دقت و توجه فرد به اظهارات طرف مقابل است و از آن به «گوش دادن فعال» نیز تعبیر می‌شود. هنر خوب شنیدن و گوش دادن، روشی کارآمد و اطمینان‌بخش در ارتباطات انسانی به‌ویژه میان جوانان محسوب می‌شود. زیرا به کار گرفتن آن، بیانگر میزان اهمیت و احترامی است که برای طرف مقابل قائل هستیم. وقتی با توجه کامل و با رعایت ادب و احترام به دیگران گوش می‌دهیم، در واقع به شخصیت و جایگاه او ارزش گذاشته‌ایم. این امر، علاوه بر افزایش احساس ارزش شخصی، زمینه تفاهم و درک متقابل را نیز مهیا می‌کند.

### ۳) احترام به شخصیت و اندیشه جوان و تکریم او

نیاز به احترام و تکریم منزلت، یکی از نیازهای روان‌شناختی انسان‌ها است. بی‌تردید، تأمین این نیاز، به فرد احساس بهتری می‌بخشد. تأمین این نیاز و توجه به آن، یکی از گام‌های مهم در جلب عواطف و محبت دیگران و ایجاد جاذبه میان‌فردی، به حساب می‌آید. قدردانی و احترام، باعث ثبات دوستی و دلدادگی‌ها و شکوفایی اندیشه می‌گردد. توجه به دیگران و قدردانی از آنها و رعایت حدود آنها به‌ویژه اگر با هیجان مثبت، همراه باشد، از نشانه‌های احترام و تکریم دانسته می‌شود. این موضوع (تکریم و احترام) در خصوص جوانان از ارزشی مضاعف برخوردار است و علاوه بر ارزش شخصی، باعث احساس رضایت خاطر و احساس ارزشمندی می‌شود.

#### ۴) مثبت‌نگری، مثبت‌گرایی

یکی از نشانه‌های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است. چنین رویکردی زمینه‌ای برای گرایش و برخورد مثبت با جهان محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، مثبت‌نگری، مقدمه مثبت‌گرایی است. به اعتقاد آبراهام مزلو، کسانی که از سلامتی کامل [روحی] برخوردارند، از موضوعات و اشخاص دنیای اطرافشان، شناخت عینی دارند؛ در حالی که شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می‌کنند و می‌خواهند به‌زور آن را به شکل ترس‌ها، نیازها، بدبینی‌ها و ارزش‌های خود درآورند (مازلو، ۱۹۷۰، ص ۱۵۳). ایجاد دلگرمی و امیدآفرینی، می‌تواند نقطه عطفی در زندگی فرد بیافریند و او را نسبت به آینده، امیدوار و خوش‌بین نماید.

#### ۵) توجه به رغبت‌ها

علايق و گرایش‌ها، چه از وجود آنها دقیقاً آگاه باشیم یا نباشیم، عامل تعیین‌کننده‌ای در رفتار ما هستند. لذا شناخت علايق و رغبت‌های فرد، به معنای درک مهم‌ترین بخش شخصیت وی است. در روابط با جوان، تأمین علايق اصولی او، موجب رضایت خاطر می‌شود و بر شادکامی زندگی می‌افزاید. توجه به رغبت‌ها و علايق جوان، زمینه نفوذ در شخصیت او را فراهم می‌سازد. همچنین باعث اعتماد متقابل بین روحانی مسجد و جوان می‌گردد. توجه به سلايق و رغبت‌های جوانان، باعث می‌شود که آنها احساس هویت مثبت و مستقل داشته باشند و این امر به شکوفایی استعدادهای آنها کمک می‌کند.

#### ۶) تشویق و تحسین جوانان

تشویق و تحسین، واکنشی فراتر از تصدیق یا تأیید ساده است. تشویق و تحسین، یعنی انجام امور و بیان کلماتی که نشان‌دهنده رضایت قلبی، خوشایندی، علاقه‌مندی و تأیید است. کلماتی مانند، چه جالب! ادامه بده! خوبه! عالی‌ه! و آفرین! از مصادیق تشویق و تحسین کلامی هستند که در روابط بین فردی، نقش معجزه‌آسایی دارند. این مهارت، علاوه بر اینکه باعث تداوم ارتباط کلامی



می‌گردد، زمینه‌ساز گفت‌وگوی بیشتر افراد نیز هست و آنان را علاقه‌مند می‌سازد تا باب گفت‌وگو را باز کنند؛ تشویق و تحسین جوان، باعث رشد اعتماد به نفس، رشد علاقه‌مندی، رضایت خاطر و دل‌بستگی به امام جماعت می‌گردد.

#### ۷) آشنا ساختن جوان با افراد موفق و انقلابی

از نگاه تعالیم آسمانی و همچنین علوم بشری، یکی از ابزارهای موفقیت و یکی از پشتوانه‌های محکم برای نیل به اهداف و موفقیت، استفاده از تجربه، علم، اندیشه و توانمندی‌های دیگران است. هم‌فکری و بهره‌گیری از توانمندی و تجارب دیگران، باعث کاهش خطا در برنامه‌ها و تسریع در رسیدن به هدف می‌شود. الگوگیری از افراد موفق و متخصص، راه رسیدن به هدف را کوتاه و مطمئن می‌کند و بر بصیرت و دانایی انسان می‌افزاید و الگویی عینی و قابل تجربه، به وی می‌دهد. همچنین آشنا نمودن جوانان با افراد انقلابی، باعث تحرک، تلاش و حماسه‌سازی در جوان می‌گردد و او را به تلاش مضاعف و نهراسیدن از مشکلات وادار می‌سازد. وقتی جوان با زندگی و مجاهدت‌های میرزای جنگلی، سیدجمال اسدآبادی، شهید دلواری و دیگران آشنا می‌شود، روحیه جوانمردی و دفاع از کیان اسلامی، در او زنده و شکوفا می‌گردد.

#### ۸. الگوی عملی و قابل اعتماد بودن

یکی از راهبردهای اثرگذار در مخاطب، بهره‌گیری از آموزش الگویی است. گوینده هر قدر ملتزم به گفته‌های خود باشد، تأثیر بیشتری در دیگران خواهد داشت. در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی بر این راهبرد تأکید شده است. قرآن کریم ضمن مذمت کسانی که شعارها و حرف‌های تهی از عمل دارند (صف: ۳ و بقره: ۴۴) افراد را دعوت به التزام عملی به نیکی و عمل صالح کرده است. (فصلت: ۴۱) در احادیث نیز علاوه بر اینکه توصیه شده مردم را با التزام عملی به نیکی‌ها دعوت نماییم (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۸)، بر اولویت تلاش برای تربیت خویشتن مأمور شده‌ایم (هاشمی خویی، ۱۴۰۰، ج ۲۱، ص ۱۰۷).

در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی به روش‌هایی اشاره شده است که در ایجاد روابط بین فردی تأثیر بسیار مثبت و مفیدی دارند. برخی از این توصیه‌ها عبارت‌اند از:

### الف) هم‌جواری

مجاورت و نزدیکی مکانی، موجب ارتباط مکرر می‌شود و ارتباط بین فردی مکرر، معمولاً به جاذبه می‌انجامد. هنگامی که دو نفر غریبه به‌طور منظم در راهروی خوابگاه از کنار یکدیگر عبور می‌کنند، هرروز در کلاس کنار هم می‌نشینند یا هرروز صبح در ایستگاه با هم منتظر اتوبوس می‌مانند، این تماس‌های تصادفی و برنامه‌ریزی نشده، به آشنایی متقابل می‌انجامد. سپس وقتی آنان یکدیگر را ملاقات می‌کنند، سلامی هم رد و بدل می‌شود و ممکن است چند جمله هم درباره آب‌وهوا یا اخبار جدید با یکدیگر گفت‌وگو کنند. به عبارت دیگر، چهره آشنا، احساسات مثبت را برمی‌انگیزد (لویس<sup>۱</sup> و دیگران، ۱۹۸۱ به نقل از آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۳۳-۲۳۶).

### ب) ابراز عواطف مثبت هنگام برخورد

ما عواطف مختلفی را در طول زندگی روزانه تجربه می‌کنیم. حالت عاطفی ما در هر لحظه بر ادراک، شناخت، انگیزش، تصمیم‌گیری و قضاوت‌های بین فردی مؤثر است. مقصود روان‌شناسان از عاطفه، هیجانات و احساسات افراد است. دو مورد از مهم‌ترین ویژگی‌های عاطفه عبارت است از: «شدت» (ضعف یا قوت آن) و «جهت» (مثبت یا منفی بودن آن). در گذشته، هیجان مثبت مانند برانگیختگی (جنسی) و شادی و علاقه، در یک طرف پیوستار محسوب می‌شد و هیجان منفی مانند اضطراب و افسردگی، در طرف مقابل آن. تجارب آزمایشگاهی به‌طور هماهنگ نشان‌دهنده آن است که عواطف مثبت به ارزیابی مثبت از دیگران (دوست داشتن) می‌انجامد و عواطف منفی به ارزیابی منفی (دوست‌نداشتن) منتهی می‌شود.

1. Lewis, J.

عواطف از دو طریق بر جاذبه اثر می‌گذارند: ما مایلیم افراد یا اموری را که احساس خوشایندی در ما ایجاد کنند، دوست بداریم و آنان را که در ما اثر ناخوشایندی ایجاد می‌نمایند، دوست نداشته باشیم و کسی را که از نخستین ساعات روز، ما را با تعریف و تمجید صادقانه‌ای شاد می‌کند، بر کسی که با انتقاد غیرمنصفانه، از همان ابتدای صبح ما را ناراحت می‌کند، ترجیح می‌دهیم؛ زیرا ما افرادی را دوست داریم که رفتارشان بیشترین پاداش و کمترین هزینه را برای ما داشته باشد. از این‌رو تعریف و تحسین طنزآمیز، فریبکارانه، غیرصادقانه، ابلهانه یا به‌طور غیرموجه مبالغه‌آمیز، موجب دوست داشتن نیست. برعکس، انتقادِ تکامل‌بخش و درست، ممکن است اثر بیشتری در ایجاد علاقه داشته باشد. یکی از اموری که در یک تعامل اجتماعی می‌تواند عواطف مثبت یا منفی را برانگیزد، «شیوه‌های آغاز گفت‌وگو» با یک فرد غریبه است. بسیاری از افراد، به‌ویژه مردان، می‌کوشند با گفتن یک نکته بامزه یا مزاح، علاقه طرف مقابل را جلب کنند؛ مثلاً: «سلام، من مزاحمتی برای شما ندارم، شما چطور؟» لیکن برخلاف مقصود ما، واکنش به این زیرکی احتمالاً منفی است. اما هنگامی که شروع صحبت با یک جمله خنثی یا صریح همراه باشد، بیشتر با واکنش عاطفی مثبت روبه‌رو می‌شویم؛ مانند: «شما اهل کجا هستید؟» یا «سلام، می‌بخشید من مایلم با شما آشنا شوم». مردان یا زنانی که با کلمات مزاح و شوخی شروع می‌کنند، کمتر مورد علاقه قرار می‌گیرند. مردان یا زنانی که از جملات صریح و مستقیم استفاده می‌کنند، بیشتر مورد علاقه قرار می‌گیرند. بروز عواطف مثبت و خوشایند در برخورد با دیگران، دوستی‌ها را پدید می‌آورد و بر استحکام و شدت روابط قبلی می‌افزاید (لویس و دیگران، ۱۹۸۱ به نقل از آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۳۹-۱۴۴).

### ج) گشاده‌رویی و لبخند زدن

حرکات غیر کلامی چهره، به‌ویژه صورت شاد همراه با لبخند در هنگام ملاقات با دوستان، تأثیر عمیق‌تری نسبت به زبان دارد و به‌طرف مقابل چنین القا می‌کند

که دوستت دارم و از دیدار تو خرسندم. امام صادق علیه السلام می فرماید: لبخند زدن فرد در هنگام مواجهه با برادر مؤمنش، برای او پاداش محسوب می شود (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۱، ص ۵۶۹). حضرت علی علیه السلام می فرماید: گشاده رویی «دام دوستی و موجب انس دوستان است»<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۷).

### د) احترام گذاشتن

نخستین گام برای جلب عواطف و محبت دیگران، رعایت ادب و احترام در برابر آنان است. در روایتی آمده است: احترام میان خود و برادرت را از بین مبر و از آن، چیزی را باقی بگذار؛ زیرا از میان رفتن آن، موجب از میان رفتن شرم است و بر جای بودن احترام، عامل ثبات دوستی است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۷۲). توجه به دیگران، و قدردانی از آنها و گوش فرادادن به سخنان آنان، از علائم احترام گذاشتن است. در روایتی می خوانیم: بهترین برادران تو آن است که احسان تو را به خود به زبان آورد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۳۳۹).

### ه) سلام کردن

سلام، نوعی اعلام محبت، دوستی و اظهار مهر و آشتی در آغاز گفت و گو است که معمولاً توأم با حالت عاطفی خوشایند است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: وارد بهشت نخواهید شد مگر آنکه ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آورد مگر آن که یکدیگر را دوست بدارید. آیا شما را به چیزی راهنمایی کنم که اگر انجامش دهید محبوب یکدیگر خواهید شد؟ سلام کردن میان خودتان را آشکار کنید (هندی، ۱۴۰۹، ق، ج ۳، ص ۴۰۸).

### و) دست دادن و در آغوش کشیدن

فشردن دستها به هنگام رویارویی با یکدیگر، موجب رفع کینهها و زمینه ساز ازدیاد محبت است. هنگامی که این عمل با در آغوش کشیدن از سر محبت

۱. تبسم الرجل فی وجه اخیه حسنه.

۲. البشاشه حباله الموده.

تکمیل شود، علاقه و ابراز عواطف کامل می‌شود.

### ز) پرسیدن از نام و حال

افراد به نام خود علاقه ویژه‌ای دارند و پرسیدن از نام و نشان مخاطب و به زبان آوردن آن، احساس خوشایندی در وی ایجاد می‌کند و به دوستی‌ها استحکام می‌بخشد. همچنین اگر کسی را که دارای اسامی متعدد است، با نامی که بیش‌تر دوست دارد صدا بزنیم، برایش خوشایندتر است.

### ح) ویژگی‌های ظاهری

ویژگی‌های ظاهری مثل نظافت، آراستگی، خوشبویی، زیبایی و گشاده‌رویی، باعث تقویت دوستی و بهبود روابط می‌شود. افراد زیبا و تمیز عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند و می‌دانیم که عاطفه، عامل بسیار مهمی در جاذبه است.

### ط) خوش‌خویی

اخلاق خوب و شایسته در برخورد با دیگران، خوش‌رفتاری و حسن ظن و داشتن نیت خوب نسبت به دیگران، همگی موجب جلب محبت و دوستی افراد است.

### ی) فروتنی و تواضع

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: سه چیز باعث دوستی بیشتر و خالص‌تر می‌گردد: خوش‌رویی در برخوردها، جا دادن به یکدیگر در مجلس و به زیباترین نام، افراد را صدا زدن<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳). حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: ثمره تواضع و فروتنی، محبت و دوستی است<sup>۲</sup> (آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۲۷). دلیل آن این است که با افراد فروتن و نرم‌خو، آسان‌تر می‌توان ارتباط برقرار کرد؛ (فراتر از دسترس نیستند) و این رابطه دل‌پذیر است.

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ثَلَاثٌ يَضْفِيْنَ وَذَا الْمَرْءِ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ يَلْقَاهُ بِالْبِشْرِ إِذَا لَقِيَهُ وَ يَوْسَعُ لَهُ فِي الْمَجْلِسِ إِذَا جَلَسَ إِلَيْهِ وَ يَدْعُوهُ بِأَحْسَنِ الْأَسْمَاءِ إِلَيْهِ.  
۲. ثَمَرَةُ التَّوَاضُعِ الْمَحَبَّةُ.

## نقش مسجد در تحولات اجتماعی-فرهنگی جوانان

به دلیل جایگاه ارزشمند، اساسی، فراگیر و مفیدی که مسجد در تحولات اجتماعی و فرهنگی دارد، می‌تواند منشأ تحولات فرهنگی خانوادگی، تربیتی و آموزشی در جوانان باشد. افرادی که با مسجد ارتباط دارند، از آداب و رسوم اجتماعی، حس وطن‌پرستی، روابط اجتماعی و مهارت اجتماعی بیشتری برخوردارند. مسجد و به‌خصوص امام‌جماعت محترم آن، می‌تواند تحولی اساسی در شخصیت افراد، باورها و رفتارهای آنان ایجاد نماید. تجربه نشان می‌دهد که افراد مسجیدی، از بزهکاری، مشکلات اخلاقی و ناهنجاری‌های اجتماعی بسیار کمتری برخوردارند. مارسل بوآزار، درباره اهمیت مسجد در عصر حاضر می‌نویسد: مسجد عامل نیرومندی در همبستگی و اتحاد مسلمانان جهان است و اهمیت اجتماعی و فرهنگی آن را، از این نظر، نمی‌توان نادیده گرفت، به‌خصوص در روزگار معاصر، که مسلمانان شور و حرارت صدر اسلام را دوباره از خود نشان می‌دهند، مساجد به صورت مراکز تربیت روحانی و پایگاه جنبش امت مسلمان در برابر ستمگران و سلطه‌جویان درآمده است. اندک‌اندک مساجد موقعیت سال‌های نخستین ظهور

اسلام را به دست آورده‌اند. تأسیس کتابخانه‌ها و تالار اجتماعات در مساجد این حقیقت را آشکار می‌سازد که مساجد در اسلام بدان گونه که بعضی پنداشته‌اند، منحصرأً برای ادای فریضه نماز نیست و یقیناً یکی از مراکز سیاسی و فرهنگی مهم اسلام است. اقامه نماز جمعه، وسیله‌ای است برای گردهمایی مسلمانان در روز تعطیل و طرح مسائل مهم اجتماعی و بحث و گفت‌وگو در باب کمبودهای رفاهی نظیر بهداشت و مسکن، تصمیم‌گیری‌های سیاسی، مسائل حرفه‌ای و غیر آن (به نقل از ویلفر کنت، ۱۳۵۶، ص ۱۰۱).

## مسجد و جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی

باورهای اعتقادی و رفتارهای اخلاقی، از اساسی‌ترین عوامل در تأمین سلامت دنیوی و اخروی افراد است. دی مامانی، تاچمن و دوئرت<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) بر اساس نتایج پژوهش خود، بر این باورند که اگر مذهب و باورهای ارزشی و اخلاقی افراد، به نحوی شایسته شکل بگیرد، بسیاری از اختلال‌های روحی-روانی مرتفع می‌گردد. مطالعات نشان داده است که باورهای دینی و اعتقادی، عاملی بسیار قوی برای جلوگیری از آسیب‌های اخلاقی و اختلال‌های روان‌شناختی است (کارکلا و کانستانتینو، ۲۰۱۰<sup>۲</sup> ص ۱۴۳). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که رابطه مثبتی میان مذهبی بودن و سلامت روانی افراد وجود دارد؛ به نحوی که افراد معتقد به باورهای دینی و مذهبی، با سازگاری روانی مثبت، از دیگر افراد متمایز می‌شوند. (همان، ص ۱۴۵-۱۴۶) در تحلیل نقش معنویت و باورهای اعتقادی، می‌توان گفت که نیرویی روان‌شناختی است که می‌تواند بر زندگی انسان اثر عمیقی بگذارد. گستردگی این تأثیرها شامل سه حوزه بهداشت جسمی، بهزیستی روانی

1. De Mamani, A. G., Tuchman, N., & Duarte, E. O.

2. Karekla, M., & Constantinou, M.



و روابط اجتماعی می‌شود (رفیعی هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹، ص ۴۲). کوئینگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) با تبیین چگونگی تأثیر رفتارهای اخلاقی بر سلامت در حوزه درون فردی و بین فردی، بر این باور است که رفتارهای دینی از عواملی که سلامت و بهداشت عمومی را به خطر می‌اندازد، جلوگیری می‌کند. سانچز و ناپو<sup>۲</sup> (۲۰۰۸، ص ۳۱۸) معتقدند آنچه رفتار دینی و باورهای مذهبی را در بهبود مسائل بین فردی و روابط اجتماعی، کارآمد می‌کند، افزایش حسن ظن، مسئولیت‌پذیر کردن افراد، افزایش حمایت اجتماعی و داشتن درک بهتر از آن است. مک‌کلو و ویلاگی (۲۰۰۹) در پژوهشی دریافتند که مذهب، توانایی خودنظم‌بخشی و خودکنترلی را در افراد تقویت کرده و بر ارتقای سلامت روانی و رفتارهای اجتماعی تأثیر مثبتی دارد (به نقل از اسمعیلی، ۱۳۸۹، ص ۵۵).

مسجد و فضاهای فرهنگی-دینی، از مهم‌ترین عوامل در تقویت و آموزش رفتارهای اعتقادی و رفتارهای اخلاقی است. رفتارهای اخلاقی و باورهای اعتقادی نیز به نوبه خود، عاملی بسیار قوی در جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی، خانوادگی و تربیتی است. در فصول بعد درباره نقش مسجد در تقویت پایه‌های اعتقادی و اخلاقی و همچنین درباره نقش باورهای اعتقادی و اخلاقی در مصونیت جوانان، بیشتر بحث خواهیم کرد.

---

1. Koeing, J.

2. Sanchez, Z. V., & Nappo, S. A.

## روش‌های ایمنی‌بخشی جوانان از آسیب‌ها

برای ایمنی‌بخشی جوانان از آسیب‌های فرهنگی، روش‌های متعددی وجود دارند که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

### ۱) بصیرت‌افزایی

بیشتر ناهنجاری‌های اخلاقی، بر اثر جهل و نادانی اتفاق می‌افتد. قرآن کریم، علت اصلی سقوط و جهنمی شدن افراد را بی‌بصیرتی و غفلت معرفی کرده است<sup>۱</sup> (اعراف: ۱۷۲). در برخی روایات، می‌توان به نمونه‌هایی از بصیرت‌افزایی معصومین در خصوص مباحث مربوط به زندگی اشاره نمود. مثلاً مرحوم مجلسی در کتاب شریف بحار، روایتی را نقل می‌فرماید که علت مشکلات و بیراهه رفتن افراد را بی‌بصیرتی و جهل معرفی نموده است. در این روایت تلاش شده تا بصیرت افراد نسبت به مسائل زندگی افزایش یابد و از اندیشه‌ای صحیح بهره‌مند گردند. در این روایت چنین آمده: ای داوود! من پنج چیز را در پنج قرار دادم؛ ولی

۱. لَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ.

مردم آنها را در پنج چیز دیگر می‌جویند و نمی‌یابند: علم را در گرسنگی و تلاش و کوشش قراردادام؛ ولی مردم آن را در سیری و راحتی می‌جویند و نمی‌یابند. عزت را در اطاعت از خودم نهاده‌ام؛ ولی مردم آن را در خدمت به سلاطین طلب می‌کنند و نمی‌یابند. بی‌نیازی را در قناعت قراردادام؛ ولی مردم آن را در مال زیاد می‌جویند و نمی‌یابند. رضایت خودم را در نارضایتی نفس نهاده‌ام؛ ولی مردم آن را در رضایت نفس طلب می‌کنند و نمی‌یابند. راحتی و آسایش را در بهشت قرار داده‌ام؛ اما مردم آن را در دنیا می‌جویند و نمی‌یابند<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۴۵۳). از امام صادق (علیه السلام) پرسیدند کار خود را بر چه پایه‌ای استوار کردی؟ فرمود: بر چهار پایه: یکی اینکه دانستم روزی مرا کسی نمی‌خورد؛ اطمینان خاطر پیدا کردم، دانستم که عمل مرا کسی برایم انجام نمی‌دهد؛ خودم سرگرم کار خود شدم. دانستم که مرگم ناگهان فرامی‌رسد؛ به کردار نیک و خوب پیشی جستم و فهمیدم که هیچ‌گاه از نظر خدا پنهان نمی‌شوم. پس از او حیا و شرم کردم<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵؛ ص ۲۲۸). توانایی‌های شناختی، از مهم‌ترین استعداد‌های انسان‌ها به شما می‌آید (جوادی آملی، ۱۳۸۹). برخوردار از شناخت<sup>۳</sup> و آگاهی<sup>۴</sup> که در سایه هوش، ادراک<sup>۵</sup>، فهم<sup>۶</sup> و عقل<sup>۷</sup> (قوه ادراک) و ... محقق می‌شود از امتیازات منحصر به فرد انسان است. شناخت‌ها تأثیری عمیق و علی بر هیجانات و رفتارها می‌گذارند (هافمن<sup>۸</sup>، ۱۳۹۲، ص ۹). و نقش تعیین‌کننده‌ای در تصمیم‌گیری‌ها دارند. بصیرت‌افزایی از اصول مسلم اسلام در فرایند آموزش است (باقری، ۱۳۸۹، ص ۱۰۴). بصیرت‌افزایی باعث احساس نیاز در مرتبه‌ای شده و زمینه میل و رغبت را در او ایجاد می‌نماید. برخوردار از شناخت و آگاهی، در افراد،

۱. أُوحِيَ اللَّهُ تَعَالَى إِلَى دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَا دَاوُدُ إِنِّي وَضَعْتُ خَمْسَةَ فِي خَمْسِهِ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي خَمْسِهِ غَيْرَهَا فَلَا يَجِدُونَهَا. وَضَعْتُ الْعِلْمَ فِي الْجُوعِ وَالْجَهْدِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي الشَّبَعِ وَالرَّاحَةِ فَلَا يَجِدُونَهُ وَضَعْتُ الْعِزَّ فِي طَاعَتِي وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي خِدْمَةِ السُّلْطَانِ فَلَا يَجِدُونَهُ وَضَعْتُ الْعَنَى فِي الْقَنَاعَةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي كَثْرَةِ الْمَالِ فَلَا يَجِدُونَهُ وَضَعْتُ رِضَايَ فِي سَخَطِ النَّفْسِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهُ فِي رِضَا النَّفْسِ فَلَا يَجِدُونَهُ وَضَعْتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَهُمْ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا.

۲. قِيلَ لِلصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى مَا ذَا بَنَيْتَ أَمْرَكَ فَقَالَ عَلَى أَرْبَعَةِ أَشْيَاءَ عَلِمْتُ أَنَّ عَمَلِي لَا يَعْمَلُهُ غَيْرِي فَأَجْتَهَدْتُ وَعَلِمْتُ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ مُطَّلِعٌ عَلَى فَاسْتِخْيَاتِي وَعَلِمْتُ أَنَّ رِزْقِي لَا يَأْكُلُهُ غَيْرِي فَاطْمَأَنَنْتُ وَعَلِمْتُ أَنَّ أَحْرَ أَمْرِي الْمَوْتُ فَاسْتَعَدَدْتُ.

3. Recognition
4. Knowledge
5. Perception
6. Understanding
7. nous
8. Hofmann

آمادگی و هوشیاری ایجاد می‌کند و آنان را در راستای اهدافشان مصمم می‌کند. همچنین در آیات قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم‌السلام) از خطای شناختی به‌عنوان عامل خطای رفتاری یاد شده است. صریح‌ترین آیه در این زمینه آیه ۱۰۴ سوره کهف است که می‌فرماید: آیا خبر دهیم به شما از زیان‌کارترین افراد در اعمال؟ زیان‌کاران آنان‌اند که ضایع‌گشت و تباه شد کوشش آنها به عمل‌های نیکو‌نما. (خیال می‌کردند کار درستی انجام می‌دهند).<sup>۱</sup>

## ۲) تذکر و موعظه نیکو

موعظه به معنای پند و اندرز دادن (قرشی بنایی، ۱۳۷۱، ذیل واژه وعظ)، نصیحت کردن، یادآوری عواقب، سفارش به پرهیزکاری، حذر دادن از گناهان و برانگیختن بر اطاعت (طریحی، ۱۳۷۵، ذیل واژه وعظ)، از عوامل مؤثر در ایمنی‌بخشی جوانان است. موعظه یکی متداول‌ترین روش‌های تربیتی است که به صورت امر و نهی است که در آن مربی مستقیماً مطلب موردنظر خود را به مربی منتقل می‌نماید. در این روش تربیتی، هدف، جلو راندن مخاطب به سوی هدایت و کمال است؛ اما این حرکت دادن، یا با بیان مطلبی نو و تازه است یا با زدودن گردوغبار نسیان از روی معلوماتی که در اثر فراموشی و به کار نبستن، رنگ‌پریده و بی‌خاصیت گردیده‌اند. موعظه، با زدودن گردوغبار غفلت، دریچه‌ای نو و منظر روشنی پیش روی انسان قرار می‌دهد. پند و اندرز، درمان‌گر فراگیر بیماری نسیان است و مایه شفای دل و جان آدمی. از این‌رو در قرآن و روایات، اندرز، جایگاه ویژه‌ای دارد. قرآن کریم، ضمن توصیه به بهره‌گیری از موعظه، آن را با ویژگی و صفت نیکو کامل می‌داند و می‌فرماید: ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ: با حکمت و اندرز نیکو، به راه پروردگارت دعوت نما (نحل: ۱۲۵) مقید ساختن موعظه به حسنه در این آیه شریفه، حاوی نکات مهمی است که توجه به آن، ما را در پالایش این روش تربیتی از آسیب‌ها کمک می‌کند. بهره‌گیری از موعظه حسنه در راستای دعوت به راه خدا، یعنی استفاده کردن

۱. قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا؟ الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا. (کهف، ۱۰۴)

از عواطف انسان‌ها؛ زیرا موعظه و اندرز، بیشتر جنبه عاطفی دارد که با تحریک آن می‌توان توده‌های عظیم مردم را به سوی حق متوجه ساخت. حکمت از بُعد عقلی وجود انسان استفاده می‌کند و موعظه حسنه و نیکو از بعد عاطفی. مقید ساختن «موعظه» به «حسنة» شاید اشاره به آن است که اندرز در صورتی مؤثر می‌افتد که خالی از هرگونه خشونت، برتری‌جویی، تحقیر طرف مقابل و تحریک حس لجاجت او باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۱، ص ۴۵۵-۴۵۶). با قید موعظه حسنه، موعظه سیئه از طرح و برنامه تربیت نبوی خارج می‌شود. موعظه سیئه<sup>۱</sup> مقاومت و لجاجت متربی را در پی خواهد داشت و بیش از آنکه اثر مثبتی داشته باشد، اثر تخریبی در مخاطب به بار می‌آورد؛ درست مانند خوراندن غذایی که به‌طور کامل پخته نشده باشد؛ با اینکه ظاهراً این غذا تفاوتی با غذای طبخ شده ندارد ولی جز ناراحتی، اثر دیگری برای فرد گرسنه ندارد. موعظه حکیمانه و بلند امیرالمؤمنین، چنان در هم‌ام کارگر افتاد که از شوق، جان سپرد. آنگاه حضرت فرمودند: سوگند به خدا، من از این پیشامد می‌ترسیدم. سپس گفت: آیا پندهای رسا با آنان که پذیرنده آن‌اند چنین می‌کند؟<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۳۰) درباره جوان که روحیه‌ای حساس و شکننده دارد، باید نهایت دقت را در موعظه لحاظ کرده و با ادبیانی لطیف با جوانان گفت‌وگو کرد.

### ۳) مواجهه با آسیب‌ها

ذکر مواردی مستند از جوانانی که به علت دوری از اخلاق و ارزش‌های دینی در دام اعتیاد، فساد اخلاقی، زندان و بی‌آبرویی گرفتار شده‌اند، در متنبه نمودن جوانان بسیار مؤثر است. وقتی افراد با نمونه‌های عینی و محسوس از افرادی که به دلیل جهالت و ندانم‌کاری به مشکلات بزرگ گرفتار شده‌اند، آشنا شوند، تأثیرپذیری و تنبه بیشتری دارند.

۱. موعظه سیئه یعنی برخورد خشونت‌آمیز، بی‌ادبانه، تحکم‌آمیز، تهی از استدلال، همراه با غرض‌ورزی و تحقیر.

۲. «أَمَا وَاللَّهِ لَقَدْ كُنْتُ أَخَافُهَا عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ أَهَكَذَا تُصْنَعُ الْمَوَاعِظُ بِالْبَالِغَةِ بِأَهْلِهَا».

#### ۴) بهره‌گیری از یادگیری الگویی و فیلم‌های مستند

در روان‌شناسی یادگیری، یکی از شیوه‌های یادگیری و تأثیر ایمنی‌بخش در مخاطب، شیوه مشاهده‌ای<sup>۱</sup> (الگویی) و یادگیری اجتماعی<sup>۲</sup> است. آلبرت باندورا<sup>۳</sup> روان‌شناس معروف کانادایی آن را به تفصیل مورد مطالعه و تحقیق قرار داد. ایشان این روش را مهم‌ترین نوع یادگیری و تأثیر می‌داند (ر.ک. شعاری نژاد، ۱۳۸۰ و سیف، ۱۳۸۷). بهره‌گیری از نمایش، پرده‌خوانی، تئاتر، تعزیه، تراژدی، کمدی، خیمه‌شب‌بازی و تمام هنرهای نمایشی، از ابزارهایی هستند که مطالب انتزاعی را قابل فهم‌تر و قابل درک بهتر می‌کنند (شهریاری، ۱۳۶۵). استفاده از روش نمایشی در آموزش مفاهیم دارای اهمیت بسزایی است؛ زیرا تجربه‌های آموزشی ثابت کرده است مفاهیم و آموزه‌هایی که با استفاده از روش نمایشی آموزش داده می‌شود، علاوه بر سهولت در یادگیری، از جهت کیفی نیز بهتر و پایدارتر است (باندورا و باسی، ۲۰۰۴). و آثار مطلوبی در مخاطب دارد.

#### ۵) آموزش مهارت‌های زندگی سالم

بسیاری از جوانان به دلیل ناآشنایی با سبک زندگی سالم و مهارت‌های زندگی، به انحرافات روی می‌آورند؛ لذا باید تلاش شود تا روش‌ها و مهارت‌های زندگی سالم به آنان آموزش داده شود تا زمینه زندگی ناسالم از بین برود. در این باره ذیل مطلب مهارت‌های زندگی به طور مفصل بحث خواهیم کرد.

#### ۶) پرکردن اوقات فراغت جوانان

به دلیل انرژی فراوان، انگیزه و هیجان‌طلبی که در جوان وجود دارد، به طور دائم باید اوقات او را مدیریت و برنامه‌ریزی کرد و الا ممکن است به ناهنجاری روی آورد. طبیعت، ذهن و قلب انسان و به خصوص جوانان به گونه‌ای است که اگر رها شود و بدون برنامه و مشغله باشد، به وسوسه‌های بد گرفتار می‌شود و

1. Observational Learning  
2. Social Learning  
3. Albert Bandura

اگر فعالیت جسمانی در انسان دچار رکود شود، راه برای ارتکاب گناه باز خواهد شد (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ ج ۲۰، ص ۳۰۲). حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «اگر کار و اشتغال زحمت دارد، بیکاری فسادانگیز است»<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۴۱۹). درباره اهمیت و چیستی مفهوم برنامه‌ریزی اوقات فراغت، ذیل مدخل مهارت‌ها به‌طور مفصل بحث خواهیم کرد.

#### ۷) بهبود رابطه جوان با خانواده و جلسات دینی

جوانان به دلیل نیاز عاطفی، هیجانی، معنوی و اجتماعی گسترده‌ای که دارند، نیازمند جلسات معنوی، عاطفی، اخلاقی و شاد هستند. تأمین نیازهای جوانان از طریق روابط خانوادگی سالم و جلسات معنوی و مذهبی، باعث می‌شود تا آنان از آسیب‌ها مصون بمانند. اگر نیازهای جوانان از طریق سالم تأمین نشود، ممکن است به جلسات ناسالم و پارتی‌های غیراخلاقی روی بیاورند. لذا باید تلاش شود به هر طریق ممکن، جوانان را با خانواده و جلسات مذهبی همراه کنیم و به هر بهانه و هزینه‌ای آنان را سرگرم کنیم و از خودمان طرد ننماییم. ممکن است تعامل با جوان سختی و مشقت داشته باشد، ولی باید توجه داشت که اینها سرمایه ارزشمند جامعه و خانواده هستند و لذا باید همت مضاعف درباره آنان داشت.

#### ۸) تقویت معادباوری

باور و اعتقاد به روز جزا و همچنین اعتقاد به نظارت الهی و نزدیک‌تر بودن خداوند به انسان از رگ گردن (ق: ۱۶) و نیز آگاهی خداوند از افکار و اندیشه‌های درونی انسان (مؤمن: ۲۰) احساس مراقبت و هوشیاری را در انسان تقویت می‌کند و این حس را ایجاد می‌کند که تمام اعمال و کردارش زیر ذره‌بین الهی است و باید دقت لازم را در این خصوص داشته باشد. باور به قیامت، عامل شتاب در کارهای خیر (مؤمنون: ۶۱)، کنترل و مدیریت هواهای نفسانی (طه: ۱۷)، کلید تقوا (انعام: ۵۲)، عامل سعادت (بقره: ۵ و ۶)، اطمینان و آرامش است. (بقره: ۶۳) همچنین، باور به معاد، شهوات و

۱. إِنْ يَكُنِ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَاتَّضَلَّ الْفَرَاغُ مَفْسَدَةً.

تمایلات نفسانی را از قلب آدمی می‌زداید، ریشه‌های غفلت را از دل کنده، قلب را به وعده‌های الهی تقویت نموده، طبیعت و فطرت انسانی را لطیف و نرم کرده، نشانه‌های هوی و هوس را می‌شکند، آتش حرص و طمع را خاموش کرده و دنیا و زندگی دنیوی را در نظر انسان، کوچک و خوار می‌کند<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۳۳). انکار معاد، علاوه بر اینکه انحراف از راه مستقیم است، (مؤمنون: ۷۴)، باعث سرگردانی و تحیر (نمل: ۴)، یاس و ناامیدی (عنکبوت: ۲۳)، استکبار (نحل: ۲۳) و خسران بزرگ (انعام: ۳۲) است. ایمان به قیامت و روز جزا، باعث امیدواری و خوش بینی به آینده می‌شود و همه اینها عامل تولید بهجت، سرور و انبساط در روان آدمی است. ایمان و باور قلبی به معاد، انسان را مسئول، هدفمند، تلاشگر (جمشیدی، ۱۳۸۰) بانگیزه و به دور از پوچ‌گرایی و بی‌هویتی بارمی‌آورد (طباطبایی، بی‌تا، ج ۱). باور و اعتقاد به معاد، انسان را از غفلت و بی‌توجهی که مهم‌ترین عامل سقوط انسان است<sup>۲</sup> (اعراف: ۱۷۹) برحذر می‌دارد.

#### ۹) تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس جوان

دو مفهوم اعتماد به نفس<sup>۳</sup> و عزت نفس<sup>۴</sup> قرابت معنایی و رابطه مستقیم و مثبت با هم دارند؛ به طوری که با ازدیاد یکی، دیگری هم زیاد می‌شود و برعکس؛ اما مترادف نیستند. «ارزیابی ما از خودپنداره خویش برحسب ارزش کلی آن، عزت نفس نامیده می‌شود؛ به عبارت دیگر عزت نفس، میزان ارزشی است که ما برای خود قائل هستیم». اعتماد به نفس یعنی اینکه شخص احساس کند دارای توانایی و کفایت است (اتکینسون، ۱۹۸۳، ص ۴۵۳). عزت نفس، ماهیت بازدارندگی دارد و ما را از دست زدن به امور نامطلوب باز می‌دارد؛ اما اعتماد به نفس، ما را به کارهای مطلوب و بزرگ، و روبه‌رو شدن با مشکلات برمی‌انگیزاند و ماهیت ایجابی دارد. «اگر بخواهیم فرزندان ما در مواجهه با ناهمواری‌های زندگی، اعتماد به نفس خود

۱. قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: ذَكَرَ الْمَوْتَ بِمِثِّ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَ يَفْلَعُ مَنَابِتَ الْغَفْلَةِ وَ يَقْوَى الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ وَ يَرِقُّ الطَّبَعُ وَ يَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ يَطْفِئُ نَارَ الْحِرْصِ وَ يَحْقِرُ الدُّنْيَا.  
 ۲. لَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ.

3. Self confidence

4. Self steam



را از دست ندهند و به ناهنجاری اخلاقی روی نیاورند، باید پایه‌های عزت‌نفس آنان را محکم کنیم.»

## عوامل و زمینه‌های تقویت اعتمادبه‌نفس

### ۱. دوری از تظاهر

اولین گام برای ایجاد اعتمادبه‌نفس، این است که از تظاهر دست‌برداریم و تلاش کنیم اعتمادبه‌نفس خود را بیشتر از آنچه که واقعاً هست، جلوه ندهیم. یعنی با خودمان روراست و صادق باشیم و بر اساس توانمندی واقعی خودمان تصمیم بگیریم. از آرزوهای بزرگ و رؤیاهای دست‌نیافتنی دست‌برداریم و دنبال کارهایی برویم که دست‌یابی به نتیجه آن بسیار آسان است (دی آنجلس، ۱۳۸۲، ص ۴۳). آموزه‌های اخلاقی اسلام، آرزوهای طولانی را مذمت نموده و آن را ناپسند دانسته است. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: ای مردم! همانا بر شما از دو چیز می‌ترسم: هواپرستی و آرزوهای طولانی<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۵۸). ممکن است داشتن آرزوهای طولانی، باعث شود تا اعتمادبه‌نفس انسان رشد نکند.

۱. أَلَا إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ خَلْتَانِ اتِّبَاعَ الْهَوَىٰ وَطُولَ الْأَمَلِ.

## ۲. تقویت عزت نفس

عزت نفس همبستگی زیادی با اعتماد به نفس دارد و هر قدر عزت نفس انسان بالا باشد، یعنی برای خود ارزش قائل باشد، از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌شود. برای تقویت عزت نفس می‌توان به مثبت‌نگری پرداخت و به جنبه‌های مثبت و ارزشمند شخصیت خویش و توانمندی‌های خود توجه نمود و جنبه‌های منفی را نادیده گرفت. اگر شما به عنوان مثال به توانمندی و لیاقت‌هایی که در امور مختلف دارید توجه کنید، مثلاً به قوی بودن خود در حفظ قرآن، مردم‌داری، مهارت در کارهای فنی، رایانه، تحقیق، منبر، دین‌داری، و غیره توجه کنید، احساس توانایی و ارزشمندی و مفید بودن می‌کنید و در نتیجه به عزت نفس دست پیدا کرده و در سایه آن نیز به اعتماد به نفس می‌رسید. وقتی انسان جنبه‌های منفی شخصیت خود را نادیده می‌گیرد (و لو به صورت موقت) و فقط به ابعاد مثبت و شایستگی خود توجه می‌کند، این احساس به او دست می‌دهد که فرد مفید و برانده‌ای برای جامعه و هموعان است. البته باید توجه داشت که در این خصوص این روحیه تکبر و غرور نیست که مذموم است، بلکه دقت و تمرکز در توانمندی واقعی خویش است که از آنها غفلت روا داشته است.<sup>۱</sup>

## ۳. رسیدگی به خویشتن

اعتماد به نفس تا حد زیادی به میزان سلامتی جسمانی و روانی بستگی دارد. بی‌توجهی به سلامتی روحی و جسمی خود، نشان‌دهنده این است که شما خودتان را دوست ندارید. کسانی که نسبت به خویشتن چنین توجهی ندارند، نیازمند پر شدن این خلأ از طرف دیگران هستند و این یعنی ضعف اعتماد به نفس. افرادی که به نیازهای جسمانی و روانی خود در حد متعادل و مطابق با اصول اسلامی توجه دارند، از سلامتی و نشاط قابل توجهی برخوردار هستند. افراد ورزشکار و کسانی که به تفریحات سالم می‌پردازند و کسانی که از تغذیه سالم بهره‌مند هستند، از نشاط و بالندگی بیشتر و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: علی، اسلامی‌نسب، روان‌شناسی اعتماد به نفس، تهران، انتشارات مهرداد، ۱۳۷۳.

ورزش و به‌ویژه کوهنوردی و پیاده‌روی، آثار و فواید زیادی دارد و علاوه بر تأمین سلامت جسمانی، باعث افزایش امید به زندگی و ارتقای عزت‌نفس می‌شود (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۱۰ و ۱۱۱).

#### ۴. زندگی در محیط مطلوب

در دوران نوجوانی و جوانی و میان‌سالی عوامل متعددی مانند جایگاه اجتماعی، جنسیت، نژاد و مقبولیت اجتماعی در عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس افراد نقش دارند. بدان سبب که در این سنین رابطه فرد با افراد جامعه بیشتر است. جایگاه فرد در یک گروه خاص عامل مهمی در رشد احساس ارزشمندی به شمار می‌رود (شجاعی، ۱۳۸۲، ص ۱۲۸). حضور در محیط اجتماعی سالم و محیطی که برای افراد ارزش و احترام قائل است، باعث رشد اعتمادبه‌نفس می‌گردد.

#### ۵. تحسین خویشتن

افزون بر عوامل محیطی، برخی عوامل درونی که به فرد و تفسیر و تحلیل او از خود و توانمندی‌های خویشتن مربوط می‌شود نیز در شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس مؤثر است. بندورا می‌گوید: آن دسته از افرادی که به خاطر موفقیت به تحسین و تمجید از خود می‌پردازند، به احتمال زیاد، بیشتر به حرمت پایدار دست می‌یابند. همه انسان‌ها نقاط ضعف و قوت دارند و در برخی موقعیت‌ها، بهتر از سایر موقعیت‌ها عمل می‌کنند؛ اما افراد دارای عزت‌نفس بالا، سعی می‌کنند بیشتر به شایستگی و آنچه از آن برخوردارند، توجه کنند؛ شاید همین ویژگی، یکی از عوامل مؤثر در رشد عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس آنان است. تحقیقات تجربی نیز نشان می‌دهد که عزت‌نفس تا حدودی از حوادث و رخداد‌های زندگی و برداشتی که از آن داریم تأثیر می‌پذیرد (شجاعی، ۱۳۸۲، ص ۱۲۹). البته توجه داریم که تحسین خویشتن باید با این نیت باشد که این نعمت‌ها و کمالات را خدای متعال به ما ارزانی کرده است.

یکی از عوامل مهم در ایجاد عزت نفس، اعتماد قلبی واقعی به خداوند و قدرت بی‌همتای اوست. کسی که خداوند را به‌عنوان قدرت مطلق قبول دارد و با او ارتباط معنوی و قلبی مستحکمی دارد، از اطمینان و استواری ویژه‌ای برخوردار می‌شود؛ زیرا وقتی با یک قدرت بی‌بدیل و بزرگ ارتباط داشته باشد، احساس می‌کند از پشتیبانی او برخوردار است و این احساس، به او قدرت اراده و اعتماد به نفس می‌دهد؛ این تصور برایش ایجاد می‌شود که نزد خداوند دارای منزلت و جایگاه است و در پرتو عظمت الهی به مقامی رسیده است. البته پروضح است که در بینش اسلامی، این احساس قدرت و اقتدار در سایه اتکال به خداوند و در طول قدرت خداست و همه‌اش از ناحیه اوست. چون تمام عزت و بزرگی از آن خداوند متعال است و اگر کسی صاحب منزلت و بزرگی و مقامی می‌شود، به خاطر اتصال و ارتباط به آن منبع فیض و کمال و عزت است. عزت و بزرگی خداوند ذاتی است؛ ولی عزت و بزرگی رسول و مؤمنان به خاطر اتصال به خداوند است و در سایه عظمت خداوند حاصل شده است.

هانری لینک<sup>۱</sup> روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: «در نتیجه تحقیقات طولانی خود روی افراد، به این موضوع پی برده‌ام: کسی که با دین سروکار داشته باشد و به عبادات پردازد، آن‌چنان شخصیت قوی و نیرومندی پیدا می‌کند که هیچ‌گاه یک نفر بی‌دین نمی‌تواند چنین شخصیتی به دست آورد (پناهی، ۱۳۸۲، ص ۱۵۲). الکسیس کارل می‌گوید: اگر انسان‌ها صمیمانه با خداوند ارتباط داشته باشند، خواهند دید که زندگی‌شان به‌صورت عمیق و مشهودی تغییر می‌کند و در اثر ارتباط با خدا، بارقه امید و نیرو در قلبشان می‌تابد. ارتباط با خدا برای تکامل صحیح شخصیت و تمامیت عالی‌ترین ملکات انسانی ضرورت دارد؛ تنها در سایه ارتباط با خالق هستی می‌توان به هماهنگی روح و بدن پرداخت و به انسان، نیرومندی و استقامت فراتر از حد تصور بخشید (همان، ص ۱۶۱).

یاد خدا و ارتباط با جان‌جانان، به انسان‌ها اطمینان قلب و استواری درون عنایت

1. Henry link

می‌کند و آنها را در اهداف خود ثابت قدم می‌دارد و در سایه لطف الهی، ترس و وحشت که معمولاً سد راه است، برطرف می‌گردد. امام سجاد علیه السلام در دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرماید: ای مولای من و ای خدای من! با یاد تو، با ارتباط با تو، دلم زنده می‌شود و با مناجات تو، درد ترس (فراق) را در خود تسکین می‌دهم.<sup>۱</sup> در بخشی از مناجات ذاکرین می‌خوانیم: ای خدای من! دل‌های واله و حیران، پابست عشق و محبت تو است و بر شناخت تو، تمام عقول متفق‌اند که دل‌های بندگان جز به یاد تو آرامش و اطمینان نیابند.<sup>۲</sup> اگر دلی از یاد خدا اعراض کند و اگر کسی پناهگاهی غیر از خدا بجوید، در تنگنا و سردرگمی گرفتار آید و به زندگی سختی مبتلا شود. قرآن کریم می‌فرماید: هر کس از یاد خدا و ارتباط با خدا بریده باشد و روی بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت.<sup>۳</sup>

۱. مولای بذکرک عاش قلبی و بمناجاتک بردت الم الخوف عنی.

۲. الهی بک هامت القلوب الوالهه و علی معرفت جمعت العقول المتباينه فلا تطمئن القلوب الا بذکرک.

۳. و من اعرض عن ذکرى فان له معیشه ضنکاً (سوره طه: ۱۲۴)

## فصل سوم

جوان و باورهای اعتقادی و معرفتی





## مقدمه

نیاز به پرستش و عبادت در وجود همه انسان‌ها قرار دارد و جزو اجزای جدایی‌ناپذیر از انسان به حساب می‌آید. هر انسانی به‌طور فطری این نیاز و تمایل را در خود احساس می‌کند و اگر فطرت خدادادی را زنگار نگرفته باشد، میل و گرایش به سوی عبادت و پرستش، غیرقابل انکار خواهد بود. این نکته نیز قابل توجه است که شناخت خدای یگانه به‌عنوان کامل‌ترین ذات، با کامل‌ترین صفات و موجودی که فیاضیت، عطوفت، رحمانیت و قدرت او بی‌همتاست، قبل از پرستش و عبادت، ضروری و لازم است؛ زیرا بدون شناخت، عبادت و پرستش کامل نخواهد بود و پرستش که نوعی رابطه خاضعانه و ستایشگرانه و سپاسگزارانه است، بدون معرفت و شناخت باری تعالی، مفهوم کاملی نخواهد داشت. چه بسا انسان به دلیل نداشتن شناخت لازم، موحد واقعی در مقام عبادت نباشد و عبادتی که در شأن خالق متعال است، انجام ندهد. لذا برخورداری از معرفت صحیح و باورهای اعتقادی زلال، نخستین گام در راستای شکل‌گیری و انجام عبادت و بندگی شایسته است.

## جوان و مؤلفه‌های معرفتی و شناختی

برای هر جوانی بایسته است در قدم اول باورهای اعتقادی و معرفتی خود را که مبنا و اساس اعمال دیگر است، به نحوی صحیح ساماندهی کند و در نهاد خود درونی سازد. از منظر آموزه‌های دینی، نخستین و مهم‌ترین عامل برای نیل به سعادت‌مندی، برخورداری از یک معرفت صحیح و باور قلبی جامع به خالق متعال، رسالت، معاد، هدف خلقت و زندگی دنیوی است. در این قسمت به نمونه‌هایی از مبانی معرفتی و شناختی اشاره می‌شود:

### ۱) اعتقاد و تعلق به خداوند

قرآن کریم با ارائه چارچوبی جامع برای تفسیر وقایع و نیز ارائه پاسخ‌های مشخص و قانع‌کننده‌ای برای پرسش‌های موجود مانند اینکه از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم، تفسیری همه‌جانبه از حیات انسانی در اختیار می‌گذارد و خلأ زندگی را با ایجاد معنا برای لحظه‌لحظه آن برطرف می‌کند. سلامت‌بخش‌ترین جنبه دین، توانایی آن در ایجاد بینش و باور قوی درونی است. این باور همان

اعتقاد به خدای یگانه است که مهم‌ترین باور دینی به حساب می‌آید. اعتقاد به توحید، تمام قدرت‌ها و جاذبه‌ها را در نظر انسان کوچک می‌کند و قدرت انسان را افزایش می‌دهد. هیچ موجودی جز او ارزش معبود شدن ندارد. حیات واقعی و ابدی مال اوست (الحی) همه‌چیز وابسته به اوست (القیوم) هر موجودی خستگی و خواب دارد جز او (لا تاخذه) همه‌چیز از اوست (له ما فی السموات..). همه هستی و قدرت به دست اوست (من ذا الذی یشفع) حکومت او محدود نیست (وسع) حفاظت هستی برای او سنگین نیست (و لایوده) (بقره: ۲۵۶) خداوند، محور نظام هستی است، یعنی جهان، یک‌قطب و محور بیشتر ندارد (نور: ۳۵) و غافر: ۶۲) و قوام، پایداری (انبیاء: ۲۲) تدبیر و اداره آن نیز بر عهده خداست. خداوند آغازگر همه روابط است (طه: ۱۲۳)؛ به اذن او رابطه ایجاد می‌شود (حشر: ۵) و بازگشت همه رابطه‌ها به سوی اوست (شوری: ۵۳) همه اجزای هستی به یکدیگر پیوند دارند و پیونددهنده آنها خداست. (سجده: ۵) ایمان و اعتقاد به خداوند و ارتباط با او - به عنوان محور نظام هستی - نه تنها نقش اساسی در سلامت، رشد و تعالی انسان دارد، بلکه یکی از مهم‌ترین عوامل کسب رضایتمندی در حیات دنیوی است. سازنده‌ترین، مهم‌ترین و مؤثرترین ارتباط، ارتباط با خداوند است؛ زیرا او اصل و منبع سلامت و امنیت است (حشر: ۲۳) انسان، تنها در سایه ایمان به خداوند و انجام اعمال صالح و باور به روز رستاخیز که لازمه ایمان به خداوند است، آرامش می‌یابد و اندوهش برطرف می‌شود (بقره: ۶۳) رنگ الهی (توحید و تسلیم بودن) بهترین رنگ است و بقیه رنگ‌ها زایل‌شدنی و بی‌فایده هستند (بقره: ۱۳۹). مسیر ایمان، روشنی و آرامش است؛ اما راه کفر، تاریکی و یأس است (بقره: ۲۵۸) قدرت مطلق از آن خداست (حمد: ۴). ارتباط با قدرت مطلق و طلب یاری از او، آرامش و اطمینان در پی دارد (احقاف: ۱۳). بهترین راه برای مقابله با مشکلات، راضی بودن به رضایت الهی، صبر و امید به دریافت پاداش است. (بقره: ۱۵۷) در منطق قرآن کریم، بیگانه بودن با خداوند و اعراض از یاد او، باعث مشقت و اندوه در زندگی می‌شود و چشم‌انداز تاریکی نیز در پی خواهد داشت. (طه: ۱۲۵) تحت ولایت الهی بودن و خداوند را ولی قرار دادن، بهترین

عامل برای اطمینان قلبی و آرامش دل و رفع تشویش و دلهره است. (یونس: ۶۳) هیچ مولا و سرپرستی، مطمئن تر و باانصاف تر و دلسوزتر از خدا نیست؛ زیرا هر فعالیت و تلاشی را (کم یا زیاد) نادیده نمی گیرد و پاداش می دهد. (نحل: ۹۷) کسی که بر خداوند تکیه کند و بر او توکل نماید و ملتزم دستورات او شود، همه نیازمندی هایش تأمین خواهد شد (مادی و روان شناختی) (طلاق: ۲ و ۳). نکته مهم تر اینکه ایمان و عمل صالح باعث می شود تا بقیه امور فردی و اجتماعی نیز بهتر سامان پیدا کند. افراد صالح و باایمان را همه دوست دارند؛ ایمان و عمل صالح، کلید محبوبیت بین مردم است و محبوبیت، از الطاف و پاداش های الهی در دنیاست. (مریم: ۹۷) توحید و خداپرستی موجب می شود نگرش فرد به همه هستی وزندگی، هدفدار و معنادار باشد. (بقره: ۱۵۶ و ۲۵۶ و اسراء: ۹۸) و در رفتارها، با انسجام، وحدت رویه و آرامش عمل کند و باور داشته باشد که هر چیزی به غیر از خدا، ارزش و قدرتی ندارد (بقره: ۱۳۹ و ۱۴۸).

## ۲) اعتقاد به ایمنی بخشی انحصاری خداوند

معرفت به قدرت مطلق الهی و ایمنی بخشی انحصاری او و داشتن یک تکیه گاه و حامی فرابشری، باعث شکل گیری اراده قوی و مثبت اندیشی در رویارویی با مشکلات زندگی می گردد. هنگامی که خود را به او می سپاریم و در همه کارها به او اعتماد و تکیه داریم، حتی اگر تمام مال و مکنت خود را از دست داده باشیم و در زندگی با شکست های بزرگ روبه رو شده باشیم، امید داریم که با تلاش خود و یاری خداوند بتوانیم آنها را به دست آوریم؛ زیرا کسی که بر خداوند توکل کند، خداوند او را کفایت نموده و بر سختی ها و مشکلات، پیروز می گرداند. (طلاق: ۳) توکل بر خدا، بذر امید را در دل می پاشد و زمینه رشد و شکوفایی و رهایی از رنج و افسردگی را فراهم می سازد. وقتی انسان باور دارد که هر خیری از ناحیه خداوند برسد، کسی نمی تواند مانع آن شود و اگر چیزی را خداوند دریغ کند، غیر از او کسی قادر بر آن نیست، (فاطر: ۲) این باور باعث می شود که او را قادر متعال بداند و به یاری او اعتماد کند (آل عمران: ۱۲۴) و در سایه این باور

و اعتماد قلبی، به اطمینان و آرامش برسد. (آل عمران: ۱۲۷) به دیگر سخن، مهم‌ترین اثر این توجه، به دست آوردن مرتبه‌ای از شناخت خدا و درک مرتبه‌ای از عظمت خداوند متعال است که این خود، سرمایه‌ای بزرگ و مؤثر در آغاز حرکت به منبع آرامش (یونس: ۲۵) و خانه سلامت (حشر: ۲۳) است. ایمان، باعث امیدواری و خوش‌بینی به آینده می‌شود و همه اینها عامل تولید بهجت، سرور و انبساط در روان آدمی است. قرآن در وصف مؤمنان می‌فرماید: «کسانی که ایمان آوردند و... تنها اینان‌اند که امید به رحمت خداوند دارند» (بقره: ۲۱۸). «کسانی که ایمان آوردند و... شایسته بشارت از ناحیه پروردگارشان هستند...» (توبه: ۲۰ و ۲۱) در مقابل، «تنها کفرپیشگان از رحمت الهی ناامید هستند» (یوسف: ۸۷). یکی دیگر از آثار ایمان، کاهش اضطراب و تشویش و نگرانی است. قرآن کریم، سرچشمه همه تشویش‌ها، ناآرامی و سرگردانی‌های روانی را «بی‌ایمانی و بریدن از خدا» می‌داند و تنها راه علاج و رهایی نیز «ایمان و یاد خدا» معرفی شده است (انعام: ۸۲ و رعد: ۲۸). انسان‌ها در اصل وجود و در ادامه حیات، به خداوند نیاز دارند. نیازهای وجود، نیازهایی هستند که تعلق وجود انسان به خدا را نشان می‌دهد. معنای دقیق نیازهای وجود این است که انسان استقلال ذاتی ندارد. ذاتش از هر کمالی جز آنچه خداوند به او بخشیده تهی است و در تمام شئون خویش به او نیازمند است. از این منظر، وجوددهنده و هستی‌بخش جهان و انسان، خداست. جهان و انسان با وجود او واقعیت دارند و بی او هیچ‌و پوچ‌اند. اگر گفته شود که این نیاز در همه مخلوقات وجود دارد و مختص انسان نیست، می‌گوییم درست است که این نیاز عمومی است، ولی مخلوقات زمینی آن را درک نمی‌کنند. فقط انسان است که نیاز و وابستگی خود به خدا را درک می‌کند. ائمه معصومین علیهم‌السلام همواره از راه «نیازهای وجودی» با دیگران به گفت‌وگو پرداخته و سعی کرده‌اند با جلب توجه افراد به این نیازها، حس دینی افراد را بیدار و تقویت کنند. امام صادق علیه‌السلام در پاسخ به سؤال کسی که خدا را باور نداشت و خود را نیازمند به خدا نمی‌دانست، فرمود: تو روزی در دنیا نبودی و روزی دیگر پدید آمدی و می‌دانی که خودت، نفس خودت را پدید نیآورده‌ای و موجودی مثل

تو نیز تو را پدید نیاورده است<sup>۱</sup> (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۳۵۲). حضرت موسی (علیه السلام) نیز در بارگاه فرعون، ابتدا نیاز به خلقت را مطرح کرد و گفت: «پروردگار ما کسی است که نعمت وجود به همه موجودات بخشیده است»<sup>۲</sup> (طه: ۵۰). حکمت بالغه خداوند که نعمت وجود را به انسان عطا فرمود، چنین اقتضا می کند که برای آنها شرایط ادامه زندگی را نیز فراهم کند.

### ۳) معرفت به رسالت، ولایت و معاد

باور به رسالت و معاد نیز در راستای باور به خداوند قرار دارد و این رابطه‌ای طولی است. پیامبران، فرستادگان الهی برای ابلاغ پیام الهی، هدایت، راهنمایی و تزکیه افراد جامعه هستند (جمعه: ۲). کلام و دستورات و افعال پیامبران، مورد تأیید خداوند بوده و برای انسان‌ها حجت و اطمینان‌آور است. سرپیچی از دستورات پیامبران، سرپیچی از دستور خداست (نساء: ۸۱). فرایند یگانه‌پرستی، نبوت و امامت، مثل زنجیر به هم پیوسته است و باید همه آن را پذیرفت. (نساء: ۱۵۱). انبیاء، بزرگ‌ترین نعمت الهی هستند (مائده: ۲۱) و حضور و دعای آنان به عنوان رهبران آسمانی و انسان‌های برگزیده، باعث آرامش و اطمینان انسان‌ها است. (توبه: ۱۰۳) ایمان به معاد و روز جزا، از باورهای اعتقادی و مسلم در اسلام است که مورد تأکید قرآن کریم است. (نحل: ۲۳ و طه، ۱۶) باور به قیامت، عامل شتاب در کارهای خیر (مؤمنون: ۶۱)، کنترل و مدیریت هواهای نفسانی (طه: ۱۷)، کلید تقوا انعام: ۵۲)، عامل سعادت، (بقره: ۵ و ۶) اطمینان و آرامش است (بقره: ۶۳) انکار معاد، علاوه بر اینکه انحراف از راه مستقیم است، (مؤمنون: ۷۴)، باعث سرگردانی و تحیر (نمل: ۴)، یاس و ناامیدی (عنکبوت: ۲۳)، استکبار (نحل: ۲۳) و خسران بزرگ (انعام: ۳۲) است. اعتقاد به رسالت و امامت، علاوه بر اینکه از اصول مسلم دینی و اسلامی است، باعث بهره‌مندی از معارف ناب و آسمانی پیامبران و امامان معصوم (علیهم السلام) می‌شود. معارفی که از طریق اهل بیت به ما رسیده، از خزینه الهی است و سعادت بشر را در ابعاد مختلف ضمانت نموده است.

۱. أَنْتَ لَمْ تَكُنْ فَمَنْ كُنْتَ وَقَدْ عَلِمْتَ أَنَّكَ لَمْ تُكُنْ نَفْسِكَ وَلَا كُؤُنُكَ مَنْ هُوَ مَثَلُكَ.

۲. رَبَّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ.

## آثار تربیتی و اجتماعی باور به معاد

اعتقاد به مبدأ و معاد و روز رستاخیز، از معارف و باورهای قطعی اسلام است. آیات متعددی از قرآن کریم به بحث معاد اختصاص داده شده است و این دلیلی بر اهمیت فراوان باور به معاد است. اعتقاد به معاد (رستاخیز) به عنوان یکی از اصول مسلم و قطعی اسلامی، آثار تربیتی، معنوی، اجتماعی، خانوادگی و... بسیاری دارد. باور به قیامت، عامل شتاب در کارهای خیر (مؤمنون: ۶۱) کنترل و مدیریت هواهای نفسانی (طه: ۱۷) کلید تقوا (انعام: ۵۲)، عامل سعادت (بقره: ۵ و ۶) اطمینان و آرامش است (بقره: ۶۳). باور به معاد همچنین شهوات و تمایلات نفسانی را از قلب آدمی می‌زداید، ریشه‌های غفلت را از دل می‌کند، قلب را به وعده‌های الهی قوی می‌کند، طبیعت و فطرت انسانی را لطیف و نرم می‌نماید، نشانه‌های هوی و هوس را می‌شکند، آتش حرص و طمع را خاموش و دنیا و زندگی دنیوی را در نظر انسان کوچک و خوار می‌کند<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۳۳). انکار معاد، علاوه بر اینکه انحراف از راه مستقیم است (مؤمنون: ۷۴)

۱. قَالَ الصَّادِقُ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) ذَكَرَ الْمَوْتَ بِمِيتِ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَيَقْلَعُ مَنَابِتَ الْغَفْلَةِ وَيَقْوَى الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ وَيَبْرِقُ الطَّبَعُ وَيَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَيَطْفِئُ نَارَ الْجُرْحِ وَيَحْقِرُ الدُّنْيَا.

باعث سرگردانی و تحیر (نمل: ۴)، یاس و ناامیدی (عنکبوت: ۲۳)، استکبار (نحل: ۲۳) و خسران بزرگ (انعام: ۳۲) است. قرآن، معرفت و ایمان به خداوند و روز جزا را عامل بصیرت انسان (اعراف: ۲ و ۳) و زمینه‌ساز درک و شناخت صحیح آیات و نشانه‌های الهی (حجر: ۷۴-۷۷؛ عنکبوت: ۲۴؛ روم: ۳۷ و ۵۳؛ زمر: ۵۲ و نحل: ۸۲) می‌داند. در آیاتی، ایمان به نور تشبیه شده و زمینه‌ساز خروج از تاریکی و حضور در نور معرفی گردیده است. (طلاق: ۱۱ و بقره: ۲۵۷) قرآن قدرت تشخیص حق از باطل، هنجار از ناهنجار و درک عقاید خرافی و دوری از این امور را به ایمان و اهل ایمان نسبت می‌دهد. (شعراء: ۲۲۴-۲۲۷ و مائده: ۵۷) ایمان و معرفت، به ایمن ساختن از کاستی‌ها کمک می‌کند. ایمان به توسعه و ثبات، مقاومت و یکپارچگی شخصیت می‌انجامد. قرآن، اهل ایمان را دارای شخصیتی توسعه‌یافته (زمر: ۲۲؛ شرح: ۱ و انعام: ۱۲۵) و بهره‌مند از ثبات شخصیت (نحل: ۱۰۲ و ۱۰۶) و ابراهیم: ۲۷) و مقاوم در اندیشه و اعتقاد (بقره: ۱۴۹ و آل عمران: ۱۳۹ و ۱۷۳) معرفی می‌کند. باور و اعتقاد به معاد، انسان را از غفلت و بی‌توجهی که مهم‌ترین عامل سقوط انسان است<sup>۱</sup> (اعراف: ۱۷۹) برحذر می‌دارد.

۱. لَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ.



## اساسی ترین راهکارهای درونی سازی باور به معاد

نقش باورهای درونی و اعتقادی در سلامت و امنیت اخلاقی و روانی افراد، از موضوعات پراهمیت است و معادباور در این میان جایگاهی ممتاز دارد. راهکارهای ایجاد و نهادینه کردن باور به معاد می تواند متناسب با شرایط سنّی، فرهنگی و عصر زندگی افراد، متفاوت باشد؛ اما راهکارهایی وجود دارد که شامل حال همه می گردد. برخی از این راهکارها عبارتند از:

### ۱) ایجاد بصیرت و شناخت

در آموزه های قرآنی به بصیرت افزایی و ایجاد شناخت در موضوعات مختلف از جمله معاد عنایت ویژه ای شده است. خداوند در آیه ای می فرماید: این وسیله بینایی از طرف پروردگارتان، و مایه هدایت و رحمت است برای جمعیتی که ایمان می آورند.<sup>۱</sup> (اعراف: ۲۰۳) در این آیه، خدای سبحان، قرآن و آیات نورانی اش را وسیله بیداری و بینایی معرفی می کند که به هر انسان آماده ای، روشنایی و

۱. هَذَا بَصَائِرٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ.

بینش می‌دهد. «بصائر» جمع «بصیره» از ماده «بصر» به معنی دیدن است؛ ولی معمولاً در بینش فکری و عقلانی به کار برده می‌شود؛ و گاهی به تمام اموری که باعث درک و فهم مطلب است، اطلاق می‌گردد (مکارم شیرازی، ج ۵، ص ۳۹۰). قرآن به عنوان بزرگ‌ترین عطیه الهی از عوامل رشد و بصیرت است. قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَ مَنْ عَمِيَ فَعَلَىٰ هَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِخَفِيظٍ: به راستی بینش‌هایی از نزد پروردگار برایتان آمده است؛ پس هر که در پرتو آن بینا شود، به سود خود چنین کرده است و هر که کوری ورزد، به زیان خود عمل کرده است (انعام: ۱۰۴). خدای سبحان در بسیاری از آیات قرآن بر موضوع معاد تمرکز کرده و به عرضه اطلاعات و بینش پیرامون حیات اخروی پرداخته است. در دسته‌ای از این آیات، عنایت خاص بر یادآوری بازگشت انسان‌ها به سوی خدا و جایگاه ابدی<sup>۱</sup> (بقره: ۱۵۶؛ روم: ۱۱؛ بقره: ۲۰۳؛ نجم: ۴۲؛ جمعه: ۷ و...) است. در دسته‌ای از آیات، اوصاف و ویژگی‌های قیامت<sup>۲</sup> (اسراء: ۷۱؛ انفطار: ۱۹؛ زلزله: ۶-۸ و...) گوشزد می‌شود. قرآن کریم همچنین در دسته‌ای از آیات، ضمن تبیین ارزش و منزلت آخرت‌گرایی<sup>۳</sup> (ص: ۴۵-۴۶) به مقایسه زندگی دنیوی و اخروی پرداخته و زندگی دنیوی را لهو و لعب، عامل فخر، گذرا، کم‌ارزش دانسته و سرای آخرت را

۱. انالله وانا اليه راجعون: ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم؛ الله بیدو الخلق ثم يعيده ثم اليه ترجعون: خداوند آفرینش را آغاز می‌کند، سپس آن را بازمی‌گرداند، سپس شما را به سوی او بازمی‌گرداند؛ واتقوا الله واعلموا انکم اليه تحشرون: از خدا بپرهیزید و بدانید به سوی او محشور خواهید شد؛ و ان الی ربک المنتهی: و اینکه کار خلق عالم به سوی خدا منتهی می‌شود؛ قل ان الموت الیذی تقررون منه فانیه ملائیکم ثم تردون الی علم الغیب والشهاده فینبئکم بما کنتم تعملون؛ بگو: این مرگی که از آن فرار می‌کنید سرانجام با شما ملاقات خواهد کرد. سپس به سوی کسی که دانای پنهان و آشکار است بازگردانده می‌شود. آن‌گاه شما را از آنچه انجام می‌دادید خیر می‌دهد.

۲. یوم ندعوا کل اناس بامامهم فمن اوتی کتابه بیمنه فاولک یقرءون کتابهم ولا یظلمون قتیلاً- ومن کان فی هذه اعمی فهو فی الآخره اعمی و اذل سبیلاً: روزی را که هر گروهی را با پیشوایشان می‌خوانیم! کسانی که نامه عملشان به دست راستشان داده شود، آن را می‌خوانند و به قدر رشته شکاف هسته خرمایی به آنان ستم نمی‌شود! اما کسی که در این جهان (از دیدن چهره حق) نابینا بوده است، در آخرت نیز نابینا و گمراه‌تر است؛ یوم لا تملک نفس لنفس شیئاً و الامر یومئذ لله: روزی است که هیچ کس قادر بر انجام کاری به سود دیگری نیست، و همه امور در آن روز از آن خداست؛ یومئذ یصدّر الناس اثناناً لیسرّوا اعملهم \* فمن یعمل مثقال ذره خیراً یزّه \* و من یعمل مثقال ذره شرّاً یزّه: در آن روز مردم به صورت گروه‌های پراکنده (از قبرها) خارج می‌شوند تا اعمالشان به آن‌ها نشان داده شود؛ پس هر کس هم‌وزن ذره‌ای کار خیر انجام دهد، آن را می‌بیند و هر کس هم‌وزن ذره‌ای کار بد کرده، آن را می‌بیند.

۳. واذکر عبادنا ابراهم و ایسم و اسحاق و یعقوب اولی الایدی و الابصر انما اخلصناهم بخالصه ذکر الذکار: و بندگان ما ابراهیم و اسحاق و یعقوب را یاد کن که دارای قدرت و بصیرت بودند. ما آنان را با اصفت بسیار پرارزش آید کردن سرای آخرت با اخلاصی ویژه خالص ساختیم. در این آیه شریفه، ارزشی بالا و منزلتی عظیم برای آخرت‌گرایی بیان شده است. خدای سبحان آخرت‌اندیشی را وسیله خالص کردن پیامبران بزرگ خود قرار داده است. موهبتی گران‌بها که هر مؤمنی در آرزوی دست یافتن به آن است؛ مقام مخلصین، همان جایگاه و قلعه ایمنی که شیطان از نفوذ به آن اظهار عجز کرد و به خداوند متعال این‌گونه عرضه داشت: قال فیروز تک لاغویتهم اجمعین إلا عبادک منهم المخلصین؛ به عزتت سوگند همه آنان را گمراه می‌کنم، مگر بندگان خالص شده‌ات. (ص: ۸۲-۸۲)

زندگی واقعی، پایدار، لذت‌بخش، رضایت‌مندانه<sup>۱</sup> (عنکبوت: ۶۴؛ حدید: ۲۰؛ قصص: ۶۰) معرفی نموده است. حضرت علی (علیه السلام) نیز در روایات متعدد، دنیا را جایگاه مجازی، محل گذر و موقت، و آخرت را واقعی و پایدار معرفی فرموده است<sup>۲</sup> (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۱۱، ص ۳). در همه این آیات و روایات تلاش شده به بصیرت و آگاهی افراد در خصوص معاد و مشخصات آن پرداخته و باور به معاد در آنان تقویت شود.

## ۲) بهره‌گیری از تمثیل و شبیه‌سازی

تمثیل به معنای شبیه‌سازی (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۲۳۳) و تلاش در راستای نسبت دادن ویژگی‌ها و احکام یک شیء شناخته شده یا مانوس به شیء ناشناخته یا نامانوس و شناساندن شیئی نامانوس به وسیله اشیاء مانوس و قابل فهم (باقری، ۱۳۸۹، ص ۶۴) یکی از مؤثرترین، ساده‌ترین و عمومی‌ترین راه‌های آموزش است که استفاده مناسب و دقیق از آن، می‌تواند اثرگذاری مناسبی در ذهن متربی داشته باشد و او را با آموزه مانوس گرداند. تمثیل به مربی و آموزگار این امکان را می‌دهد تا مفاهیم پیچیده و غامض را که توضیح و تبیین آن برای متربی بسیار دشوار می‌نماید، به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند. مثال زدن، دامنه مطلب را تا حد درک مخاطب پایین می‌آورد و از بهترین روش‌های آموزش است که باعث هویدا و آشکار شدن مراد گوینده می‌گردد (پناهی، ۱۳۹۱، ص ۴۱). خداوند متعال در تبیین و تفهیم مسئله معاد، مکرر از مسئله تشبیه و مثال بهره گرفته است و حکمت این بهره‌گیری را نیز متذکر شدن و فهمیدن مردم معرفی نموده است<sup>۳</sup> (زمر: ۲۷). مثل‌هایی که در قرآن وجود دارند در واقع روش‌هایی هستند که

۱. وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ؛ اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَازِلُ يُنْفَخُونَ فِيهَا مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفْرَانَ نُبَأَتْهُ ثُمَّ يَهِيجُ فترته مُمْطِرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَمَتَاعٌ الْعُرُورُ؛ وَمَا أوتَيْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتُهَا وَمَا عِندَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ.

۲. إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارُ مَجَازٍ، وَالْآخِرَةُ دَارُ قَرَارٍ، فَخُذُوا مِنْ مَّمَرِكُمْ لِمَقَرِّكُمْ؛ همانا دنیا سرای گذراست و آخرت سرای ماندن؛ پس، از گذرگاه خود برای اقامتگاهتان توشه برگیرید.

۳. وَلَقَدْ ضَرَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ؛ ما برای مردم در این قرآن از هر نوع مثلی زدیم، شاید متذکر شوند.

خداوند آنها را به منظور عینی کردن مفاهیم اعتقادی اسلام و نزدیک کردن آنها به اذهان به کار برده است. تمثیلات نغز و شیرین کلام خدا، چشم اندازهای بدیعی را با مناسبترین واژه‌ها ترسیم کرده، به گونه‌ای که آدمی به جای آن که شنونده الفاظی چند باشد، خود را مشاهده‌کننده تصاویری زنده و پویا احساس می‌کند و چنان تصاویری در ذهن انسان نقش می‌بندد که قلم نقاشی و دوربین عکاسی از ترسیم همانند آن ناتوان است. در برخی از آیات، از طبیعت و امور محسوس مثل ریزش باران بر سرزمین‌های خشک و بی‌جان و سپس زنده شدن و بارور گشتن، رویش سبزه‌ها و گیاهان و درختان سخن می‌گویند و رستاخیز را به آن تشبیه می‌نمایند تا این مسئله نامحسوس، برای بشر ملموس و محسوس شود<sup>۱</sup> (اعراف: ۵۷). در برخی آیات نیز از خلقت اولیه انسان و مراحل خلقت انسان، در راستای درونی کردن معاد بهره جسته است.<sup>۲</sup> (حج: ۵) تشبیه معاد به خواب نیز از ابزارهای خداوند در راستای ملموس کردن معاد است.<sup>۳</sup> (زمر: ۴۲) خواب و بیداری یکی از آیات بزرگ الهی به‌شمار می‌رود زیرا که خواب هم نمونه مرگ است و هم نمونه عالم برزخ؛ و خدای سبحان آنها را آیت و نشانه قرار داده برای کسی که رجوع به عقل خود نموده و تفکر نماید. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: قسم به خدا هم چنانی که خواب می‌روید می‌میرید و هم چنانی که بیدار می‌شوید، در

۱. هُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ حَتَّىٰ إِذَا أَقْلَّتْ سَحَابًا نَفَخْنَا فِيهِ مِنِّي لَمَّا يَلِيهِ السَّمَاءُ فَخَرْنَا بِهِ مِن بَدْرٍ مِّنَ الْأَمْزَلِ كَذَلِكَ نُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ: او کسی است که بادها را ابشارت‌دهنده در پیشاپیش (باران) رحمتش می‌فرستد تا ابرهای سنگین بار را (بر دوش) کشند (سپس) ما آن‌ها را به سوی زمین‌های مرده می‌فرستیم و به وسیله آن‌ها، آب (حیات‌بخش) را نازل می‌کنیم و با آن، از هر گونه میوه‌ای (از خاک تیره) بیرون می‌آوریم. این گونه (که زمین‌های مرده را زنده کردیم) مردگان را (نیز در قیامت) زنده می‌کنیم؛ شاید (با توجه به این مثال) متذکر شوید.

۲. يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تَرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لَّئِيْن لَّكُمْ وَنَفَرٌ فِي الْأَرْحَامِ مَا نُنشِئُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نَحْنُ نَحْمِلُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِنَبْلُغْهُنَّ أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يَتُوفَىٰ مِن بَيْنِ يَدَيْ إِلَىٰ أَذْلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِنَّا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ رَوْحٍ يَبْرِجُ: ای مردم! اگر در رستاخیز شک دارید، (به این نکته توجه کنید که:) ما شما را از خاک آفریدیم، سپس از نطفه، و بعد از خون بسته شده، سپس از «مضغه» چیزی شبیه گوشت جویده شده [که بعضی دارای شکل و خلقت است و بعضی بدون شکل تا برای شمارش و وزن سازیم (که هر هر چیز قادریم) و جنین‌هایی را که بخواهیم تا مدت معینی در رحم (مادران) قرار می‌دهیم (و آنچه را بخواهیم ساقط می‌کنیم) بعد شما را به صورت طفل بیرون می‌آوریم، سپس هدف این است که به حد رشد و بلوغ خویش برسید. در این میان بعضی از شما می‌میرند و بعضی آن قدر عمر می‌کنند که به بدترین مرحله زندگی (و پیری) می‌رسند. آن چنان که بعد از علم و آگاهی، چیزی نمی‌دانند! (از سوی دیگر) زمین را (در فصل زمستان) خشک و مرده می‌بینی؛ اما هنگامی که آب باران بر آن فرو می‌فرستیم، به حرکت درمی‌آید و می‌روید و از هر نوع گیاهان زیبا می‌رویند!

۳. اللَّهُ يَتُوفَى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالتِّي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ: خداوند ارواح را به هنگام مرگ قبض می‌کند، و ارواحی را که نمرده‌اند نیز به هنگام خواب می‌گیرد. سپس ارواح کسانی که فرمان مرگشان را صادر کرده، نگه می‌دارد و ارواح دیگری را (که باید زنده بمانند) بازمی‌گرداند تا سراسر آمدی معین؛ در این امر نشانه‌های روشنی است برای کسانی که اندیشه می‌کنند!

قیامت محشور خواهید گردید<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۱۸، ص ۱۹۷). لقمان حکیم به پسرش گفت: ای فرزند اگر گمان می کنی که می توانی نمیری، هر وقت خوابت گرفت خواب و اگر گمان می کنی که می توانی در قیامت محشور نشوی، هر وقت که خواستی از خواب بیدار شوی، بیدار نشو؛ یعنی تو نمی توانی با برادر کوچک که خواب است، مبارزه کنی. چگونه با برادر بزرگ تر که مرگ است مبارزه می کنی؛ همچنین خواهد بود بیداری و محشور شدن در قیامت (بانوی اصفهانی، ۱۳۶۱، ج ۱۱، ص ۲۱۴).

### ۳) استفاده از داستان و قصه

قصه همانند مایع شیرینی است که بلعیدن قرص تلخ را راحت تر می کند. بسیاری مطالب اگر به صورت مستقیم گفته شوند، در همان ابتدا باعث مخالفت و موضع گیری مخاطب می شوند؛ اما در قالب یک قصه، نه تنها به راحتی شنیده می شوند، بلکه تأثیر زیادی نیز خواهند داشت. در قصه ها می شود انواع اطلاعات علمی، مذهبی، فرهنگی، تاریخی، اعتقادی و خانوادگی را ارائه کرد. قصه راه ورودی است به ناهشیار؛ با تخیلات فرد ارتباط مستقیم دارد و اگر بتوانیم به تخیلات فرد راه پیدا کنیم، به طور غیرمستقیم، رفتارها و آمال و آرزوهای او را نیز تحت تأثیر قرار داده ایم. با ذکر قصه زندگی یک دانشجوی موفق و سخت کوشی های او، به طور غیرمستقیم، مخاطب را به سخت کوشی رهنمون می شویم. با ذکر قصه یک خانواده فقیر و چگونگی کنار آمدن آنها با مسائل زندگی، راه را به مخاطب نشان می دهیم؛ او اگر فقیر باشد، جایگاه خودش را می شناسد و اگر غنی باشد، می فهمد که چه خدمتی از او برمی آید و چه وظیفه ای بر عهده اش است. قصه گفتن، اختصاص به مخاطبان خاصی ندارد. تحصیل کرده و بی سواد، زن و مرد، بچه و جوان و پیر، همه قصه را راحت تر از سخن معمولی گوش می کنند و آن را تعقیب می کنند و پیام آن را سریع تر دریافت می کنند. البته در موقعیت خاصی که مخاطب به خاطر هیجان هایی مثل عصبانیت، غم شدید،

۱. و الله کما تنامون تموتون و کما تستیقظون تحشرون.

شادی شدید، یأس شدید، برای شنیدن و توجه کردن به سخن معمولی کمتر آمادگی دارد، مناسب‌تر است که از قصه‌های کوتاه مناسب با همان موقعیت استفاده شود (پناهی، ۱۳۹۱، ص ۴۴ و ۴۵). یک مربی می‌تواند در موقعیت‌های مختلف به تناسب، از قصه‌گویی استفاده کند. قرآن مجید بسیاری از تعالیم خود را در قالب قصه‌های تاریخی بیان کرده است. از جمله این داستان‌ها، مواردی است که توجه به معاد در آنها مطرح شده و در قالب قصه و داستان، به انسان‌ها این تنبه را می‌دهد که معاد و رستاخیزی در کار است. داستان گاو بنی اسرائیل (بقره: ۷۳) زنده شدن مردگان توسط حضرت عیسی علیه السلام (آل عمران: ۴۹) زنده شدن گروهی از درگذشتگان به دعای حزقیل علیه السلام (بقره: ۲۴۳) و داستان زنده شدن پرندگان به دست حضرت ابراهیم (بقره: ۲۶۰) نمونه‌ای از داستان‌های قرآنی درباره ایجاد باور به معاد است.

## آثار باورهای اعتقادی در زندگی خانوادگی جوان

برخورداری همسران جوان از باورهای دینی و اعتقادی، در تحکیم خانواده تأثیر اساسی دارد. بیگانگی و بی‌توجهی آنها به اعتقادات و باورهای مذهبی، باعث مشکلات جدی در زندگی خواهد شد. برخی از این آثار عمده عبارت‌اند از:

### ۱) رضایت از زندگی

قرآن کریم می‌فرماید: هر کس از یاد و ذکر من روی‌گردان شود، در زندگی سختی قرار خواهد گرفت<sup>۱</sup> (طه: ۱۲۴). رویگردانی از باورهای دینی و اعتقادی، آرامش و لذت را از زندگی می‌ستاند و موجب حیرت و سرگردانی و احساس پوچی می‌شود. ممکن است علی‌رغم امکانات مادی و رفاهی خوبی که دارد، زندگی آرام و مطمئنی نداشته باشد. باورهای اعتقادی موجب می‌شود نگرش فرد به همه هستی و زندگی انسان، هدف‌دار و معنا‌دار باشد و در رفتارها با انسجام، وحدت رویه و آرامش عمل کند. باور به خدا، همه رفتارها و زندگی

۱. و من أعرض عن ذکری فان له معیسه ضنکا.

خانوادگی را به‌سوی کسب رضایت خداوند، سوق می‌دهد<sup>۱</sup> (انعام: ۱۶۲). فردی که خدا را ناظر و همراه خود<sup>۲</sup> (حدید: ۴) و حتی از رگ گردن به خود نزدیک‌تر می‌بیند،<sup>۳</sup> (قاف: ۱۶) تلاش می‌کند در برخورد با اعضای خانواده و انجام وظایف خانوادگی، رضایت او را جلب نماید. در پژوهشی این نتیجه به دست آمد که بین دین‌داری و رضامندی خانوادگی رابطه‌ی زیادی است. هر مقدار نگرش دینی افراد قوی‌تر باشد، رضایت از زندگی آنان افزایش می‌یابد. یعنی هر قدر اعتقاد به خداوند و دستورات او محکم‌تر باشد، زندگی زناشویی از ثبات بیشتری برخوردار است و آرامش بیشتری در خانواده حاکم خواهد بود (حیدری، ۱۳۸۵، ص ۱۹۲ و ۲۰۲). هانت<sup>۴</sup> (۱۹۷۸) پس از بررسی سازگاری زناشویی زوج‌ها اعلام کرد: مذهب و باورهای مذهبی، با سازگاری زناشویی و سازگاری و رضامندی از زندگی ارتباط دارد و این افراد، سازگاری و رضایت بیشتری از زندگی دارند (همان، ص ۳۴). اعتقاد به زندگی پس از مرگ، اعتقاد به حسابرسی اعمال در روز قیامت و دادن پاداش و اعمال مجازات افراد بر اساس رفتارهایشان است. هر چند اعتقاد به معاد بر همه ابعاد زندگی انسان‌ها اثرگذار است، در اینجا بیشتر بر جنبه‌های خانوادگی آن تأکید می‌شود. امروزه علی‌رغم پیشرفت‌های علمی و کاهش مشکلات زندگی، اضطراب‌ها و نگرانی‌ها رو به فزونی است. بخشی از این مشکلات، بر اثر احساس بی‌هدفی و پوچی در زندگی است (یونگ، ۱۳۷۰، ص ۱۲، ۱۳، ۸۵ و ۱۷۴). اعتقاد به زندگی پس از مرگ، خانواده را متوجه اهداف پایداری می‌کند که موجب پیوند بیشتر اعضای خانواده می‌شود (هاپ، ۱۳۸۲، ص ۱۴۱). از این‌رو، در خانواده‌های برخوردار از این باور، با وجود مشکلات شدید مانند معلولیت‌ها، افراد سال‌های طولانی، از یکدیگر حمایت عاطفی کرده و احساس رضایت از زندگی دارند. باور به معاد، باعث جلوگیری از رفتار ناپسند با خانواده می‌شود و مرتب این نکته را گوشزد می‌کند که رفتار ناپسند با خانواده، عواقب بدی در قیامت به دنبال

۱. قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ: به‌درستی که نماز، عبادات، زندگی و مرگ من برای خداوند جهان است.

۲. هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ.

۳. نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ.



دارد.<sup>۱</sup> همچنین در کلمات اولیای دین، به عواقب بد رفتاری با همسر اشاره شده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۵۳ و دیلمی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۱۷۵). توجه فرد به این عواقب ناخوشایند در زندگی اخروی، می‌تواند او را تا حدی از رفتار نامناسب بازدارد (سالاری فر، ۱۳۸۶، ص ۱۱۶). قرار گرفتن در محدوده دین اسلام و پذیرفتن دستورات آن، انسان را در جاده امن و محدوده سلامت قرار می‌دهد. امیر مؤمنان علی (علیه السلام) در سخنی به همین معنا تصریح می‌فرماید که: «حمد آن خدایی را که اسلام را برای ما تشریح فرمود... و آن را برای کسانی که به آن تمسک می‌کنند، مایه آرامش و برای کسانی که به محدوده آن وارد شوند، موجب سلامت قرارداد»<sup>۲</sup> (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۶).

## ۲) برخورداری از اندیشه سالم

جهان بینی صحیح، ادراک صحیح از واقعیات و جلوگیری از انحراف اندیشه و انسجام در نظام معرفتی در پرتو ایمان صورت می‌گیرد. برخورداری جهان بینی الهی، به حیات و زندگی جوانان معنا می‌دهد و اندیشه بیهوده بودن زندگی را از ذهن‌ها خارج می‌سازد. جهان بینی صحیح می‌تواند پیوندی دوستانه میان انسان و جهان، برقرار کند. به بیان دیگر، نوعی هماهنگی میان انسان و آرمان‌های کلی جهان آفرینش ایجاد می‌کند و انسان را از پوچ‌گرایی و تحیر می‌رهاند (مطهری، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۱ و ۴۲). قرآن کریم، ایمان و باور صحیح را عامل بصیرت انسان (اعراف: ۲ و ۳) و زمینه‌ساز درک و شناخت صحیح آیات و نشانه‌های الهی (حجر: ۷۴ و ۷۷؛ عنکبوت: ۲۴؛ روم: ۳۷ و ۵۳؛ زمر: ۵۲؛ نحل: ۸۱) می‌داند. در آیاتی، ایمان به نور تشبیه شده و زمینه‌ساز خروج از تاریکی و حضور در نور معرفی گردیده است (طلاق: ۱۱؛ بقره: ۲۵۷؛ انعام: ۱۲۲). قرآن، قدرت تشخیص حق از

۱. برای مثال، سعد بن معاذ با وجود این که فردی در ستکار بود، به طوری که بعد از وفاتش پیامبر گرامی (ص) او را غسل و کفن کرد، ولی فرمود او با خانواده‌اش بدخلقی کرده و ممکن است عذاب شود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۲۲۰)  
 ۲. قال الصادق (علیه السلام) ملعونه ملعونه امرأة تؤذى زوجها وتغمه، وسعيدة امرأة تكرم زوجها ولا تؤذيه: از رحمت خدا به دور است زنی که شوهر خود را اذیت کند و ناراحتش نماید؛ و سعادت مند است زنی که شوهر خود را اکرام کند. و قال رسول الله (ص) من ضرب امرأه بغير حق فأنا خصمه يوم القيامة: کسی که همسرش را بدون دلیل بزند، در روز قیامت من دشمن او خواهم بود.  
 ۳. الحمد لله الذي شرع لنا الاسلام.... فجعله أمناً لمن علقه و سلماً لمن دخله.

باطل، هنجار از ناهنجار و درک عقاید خرافی و دوری از این امور را به ایمان و اهل ایمان نسبت می‌دهد (شعراء: ۲۲۴ و ۲۲۷؛ مائده: ۵۷؛ مجادله: ۲۲؛ اعراف: ۲۰۱ و روم: ۵۳).

قرآن، ایمان را شاخصه مهم «اولوالالباب» می‌داند. <sup>۱</sup> لُبّ در لغت به معنای عقل است؛ لُبّ، به حقیقت و اصل و خالص یک چیز اطلاق می‌شود. از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که: «اصل انسان، ایمان و باور اعتقادی صحیح، به توسعه، ثبات، مقاومت و یکپارچگی شخصیت می‌انجامد. قرآن اهل ایمان را دارای شخصیتی توسعه‌یافته (زمر: ۲۲؛ شرح: ۱ و انعام: ۱۲۵) و بهره‌مند از ثبات شخصیت (نحل: ۱۰۲ و ۱۰۶)، معرفی می‌کند.

### ۳) احساس امنیت روانی

با نگاهی اجمالی به آیات قرآن درمی‌یابیم که خداوند متعال، آرامش، سلامت و امنیت روانی را از آثار مهم ایمان و شاخصه منحصر به فرد اهل ایمان دانسته و قلب را کانون گرایش ایمانی به حساب می‌آورد. قرآن کریم می‌فرماید: کسانی که ایمان آورده و قلبشان به یاد خدا آرام گرفت، آگاه باشید که تنها به یاد خدا قلب‌ها به اطمینان و آرامش می‌رسد (رعد: ۲۸). اوست خدایی که سکینه و آرامش را بر قلب ایمان‌آوردگان فرود آورد (فتح: ۴).

### ۴) عامل بهجت و سرور

یکی از آثار مهم ایمان، تولید بهجت، سرور و انبساط در روان آدمی است. ایمان در انسان حالتی را به وجود می‌آورد که احساس لذت و سرور می‌کند. بهجت و انبساط، آثار و نشانه‌هایی دارد که از جمله آنها حالت خوش‌بینی است. «ایمان دینی از آن جهت که تلقی انسان را نسبت به جهان شکل خاص می‌دهد، به این نحو که آفرینش را هدف‌دار و هدف را خیر و تکامل و سعادت معرفی می‌کند، طبعاً دید انسان را نسبت به نظام هستی و قوانین حاکم به آن خوش‌بینانه

۱ ..... یاؤلی الالباب الذین ءامنوا... (طلاق: ۱۰)؛ «أولی الالباب...» (آل عمران: ۱۹۰-۱۹۳)

می‌سازد» (مطهری، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۳). حالت خوش‌بینی در انسان، حالتی است لذت‌بخش و فرح‌زا که در روان انسان شادی و انبساط به وجود می‌آورد. قرآن در وصف مؤمنان می‌فرماید: «کسانی که ایمان آوردند و... تنها اینان‌اند که امید به رحمت خداوند دارند». (بقره: ۲۱۸) و «کسانی که ایمان آوردند و... شایسته بشارت از ناحیه پروردگارشان هستند...». (توبه: ۲۰ و ۲۱) در مقابل «تنها کفرپیشگان ناامید از رحمت الهی هستند» (یوسف: ۸۷) فرد باایمان، لذتی پایدار دارد و از شور و شغف باطنی برخوردار است. مؤمن با عبادتش و در هنگامه ارتباط با خدا، غرق در لذت می‌شود؛ گویی با حقیقتی مرتبط شده که او را از همه امور و حقایق دیگر منصرف نموده است؛ حاضر نیست لحظه‌ای از آن حالت را با ساعت‌ها و روزها معامله کند. امام سجاد (علیه السلام) می‌فرماید: «خدایا چه کسی است که شیرینی محبت تو را چشیده باشد، اما چیز دیگری را جانشین آن کند؟ و چه کسی است که با تو مانوس شده، اما رو به سوی دیگری کند؟<sup>۱</sup> و امام حسین (علیه السلام) فرمود: «ای خدایی که حلاوت و شیرینی انس با خودت را به کام دوستدارانت چشاندی؟»<sup>۲</sup>

#### ۵) کاهش ناهنجاری‌های روحی

عصر حاضر با همه پیشرفت‌ها، عصر تشویش خاطر، دلهره و نگرانی، اضطراب و پریشانی و عصر تعلقات سیری ناپذیر مادی و درنهایت سرگردانی و بریده شدن از اصل خویش است. آیا اینها همه به دست بشر بر خودش تحمیل نگردیده است؟ آیا این امور قابل پیشگیری و برطرف کردن نیست؟ بدیهی است آنچه رهاورد تفکر ناسالم بشری است، با تفکر و باورهای سالم او نیز قابل پیشگیری و درمان است. بر اساس آموزه‌های اسلام، سرچشمه همه این تباهی‌ها، ناهنجاری‌ها و سرگردانی‌های روانی «بی‌ایمانی و بریدن از خدا» است و تنها راه علاج و رهایی نیز «ایمان و یاد خدا» است. (رعد، ۲۸) بنابراین جوابگوی همه نگرانی‌ها و اضطراب‌ها

۱. من ذالذی ذاق حلاوه محبتک فرام منک بدلا و من ذالذی أنس بقریک فانبعی عنک رخولا (قمی، مفاتیح الجنان، مناجات خمسہ عشر)

۲. یا من أذاق أعباءه حلاوه المؤمنه... (قمی، مفاتیح الجنان، دعای عرفه)

و تمام عواملی که می‌توانند موجب تشویش خاطر شوند، چیزی جز ایمان به خداوند نیست (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ص ۷۵ و ۷۶). گاهی اضطراب و نگرانی به سبب آینده تاریک و مبهمی است که در برابر انسان خودنمایی می‌کند. احتمال زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف، بیماری، ناتوانی، درماندگی و... آدمی را رنج می‌دهد؛ اما «ایمان به خداوند قادر» می‌تواند این نگرانی‌ها را از بین ببرد و به انسان آرامش بخشد. گاه گذشته تاریک، فکر انسان را به خود مشغول می‌دارد و پیوسته او را نگران می‌سازد؛ نگرانی از گناهان، کوتاهی‌ها و لغزش‌هایی که از او سرزده است. اما توجه به اینکه «خداوند، رحیم آمرزنده و توبه پذیر» است، به او آرامش می‌بخشد. ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و گاه در مقابل انبوه دشمنان، او را نگران می‌سازد؛ اما هنگامی که به «یاد خدا» می‌افتد و به قدرت و رحمت او متکی می‌شود، قلبش آرام می‌گیرد. گاهی نیز ریشه نگرانی‌های آزاردهنده انسان، احساس پوچی زندگی و بی‌هدف بودن آن است؛ اما کسی که به خدا «ایمان» دارد و مسیر تکاملی زندگی را به‌عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته و همه برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین مسیر می‌بیند، نه در زندگی احساس پوچی می‌کند و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است.

عامل مهم دیگری که موجب نگرانی و اضطراب انسان می‌شود، وحشت از مرگ است. این مسئله همواره فکر انسان را به خود مشغول داشته است؛ از نظر جهان‌بینی مادی این نگرانی بجاست؛ اما اگر در سایه «ایمان به خدا» مرگ را دریچه‌ای به سوی زندگی و جهانی وسیع‌تر و والاتر بدانیم و آن را همچون گذرگاهی برای عبور از دالان یک زندان و رسیدن به فضایی آزاد بشماریم، دیگر این نگرانی بی‌معناست. «چهره مرگ در نظر فرد باایمان با آنچه در چشم فرد بی‌ایمان می‌نماید، متفاوت است. از نظر چنین فردی دیگر مرگ، نیستی و فنا نیست؛ انتقال از دنیایی فانی و گذرا به دنیایی باقی و پایدار و از جهانی کوچک‌تر به جهانی بزرگ‌تر است؛ مرگ منتقل شدن از جهان عمل و کشت به جهان نتیجه و محصول است؛ از این‌رو چنین فردی نگرانی‌های خویش را از مرگ با

کوشش در کارهای نیک که در زبان دین «عمل صالح» نامیده می‌شود، برطرف می‌سازد» (مطهری، ۱۳۷۱ ج ۲، ص ۴۸).

#### ۶) زمینه‌ساز اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی

از دیگر جلوه‌ها و آثار ایمان، ایجاد تعدیل و سلامت در رفتار انسان است. این جلوه‌ها عبارت‌اند از:

۱. مؤمن خود را به اعمال و رفتار ناپسند و رفتارهایی که او را پست و بی‌ارزش کند، آلوده نمی‌سازد؛

۲. رفتار جوان معتقد، با سایر ساحت‌های وجودی‌اش (بینش‌ها و گرایش‌هایش) همخوانی و هماهنگی دارد (صف: ۲ و ۳)؛

۳. از اتلاف وقت، لغو و بیهودگی پرهیز می‌کند (مؤمنون: ۲، ۹، ۵۸ و ۶۱ و فرقان: ۷۲)؛

۴. همه رفتارهایش با یاد خدا و با انگیزه خالص الهی همراه است (آل عمران: ۴۱، ۱۹۰ و ۱۹۴)؛

۵. اهل عبادت بوده و بهترین وقتش را به عبادت و اطاعت اختصاص می‌دهد (مائده: ۵۵؛ انعام: ۹۲ و انفال: ۳ و ۴)؛

۶. رفتار و سخن همراه با آرامش، متانت و ادب دارد (لقمان: ۱۹؛ حجرات: ۲ و ۳)؛  
۷. پیش‌داوری نمی‌کند و مستدل و بر اساس مبانی معرفتی قضاوت می‌کند (زمر: ۱۸)؛

۸. حق را مخفی نمی‌کند، هرچند به ضررش باشد (نساء: ۳۵)؛

۹. چشم‌چرانی نکرده و روابط جنسی تنظیم‌شده و کنترل‌شده‌ای دارد (نور: ۳۰، ۳۱ و ۳۳؛ مؤمنون: ۵)؛

۱۰. در مشکلات صبر خود را از دست نداده و بی‌تابی نمی‌کند (بقره: ۱۷۷؛ یوسف، ۱۸؛ معارج: ۵؛ ابراهیم: ۱۲؛ طه: ۱۳۰ و لقمان: ۱۷)؛

۱۱. رفتار متکبرانه ندارد (لقمان: ۱۸؛ فرقان: ۶۳ و قصص: ۸۳)؛

۱۲. آسایش دیگران را بر آسایش خود ترجیح می‌دهد (حشر: ۹)؛

۱۳. به دیگران نیکی می‌کند و نیکی آنان را با نیکی پاسخ می‌دهد و حتی با نیکی بالاتر پاسخ می‌دهد و در هنگام انجام دادن نیکی اهل منت‌گذاری نیست (نحل: ۹۰ و رحمن: ۶۰)؛

۱۴. اجتماعی است و به نحوی مؤثر ارتباط برقرار می‌کند و معتقد به پیوند و اتحاد اهل ایمان است و در جمع یک شنونده فعال است (انفال: ۱؛ آل عمران: ۲۰۰؛ زمر: ۱۸؛ توبه: ۶۱ و نور: ۴۷)؛

۱۵. از بدی دیگران می‌گذرد؛ یا دست کم به همان اندازه پاسخ می‌دهد و از آن بهتر، بدی را با خوبی پاسخ می‌دهد (نحل: ۱۲۶؛ شوری: ۴۳؛ رعد: ۲۲؛ قصص: ۵۴؛ زخرف: ۸۹ و فرقان: ۶۳)؛

۱۶. در حفظ حریم دیگران و احترام به آنها کوشاست (انعام: ۵۳؛ فتح: ۲۹؛ توبه: ۱۰۳ و ۱۲۸ و آل عمران: ۱۵۹)؛

۱۷. نسبت به امانت و قول خود متعهد است (مؤمنون: ۸؛ معارج: ۲۲؛ اسراء: ۳۴؛ آل عمران: ۷۶ و بقره: ۱۷۷)؛

۱۸. غیبت، تحقیر و تمسخر، عیب‌جویی و تجسس ندارد و به‌طور کلی مردم‌آزار و ضداجتماعی نیست (حجرات: ۱۱ و ۱۲؛ زخرف: ۵۴؛ احزاب: ۵۸؛ آل عمران: ۱۳۴ و نور: ۱۱ و ۱۷)؛

۱۹. رفتار نمایشی و فریبنده ندارد (انفال: ۴۷؛ ماعون: ۶)؛

۲۰. استبداد رأی و رفتار برتری‌طلبانه ندارد (قصص: ۸۳؛ یونس: ۸۳ و شوری:

۳۸).

۱. برای مطالعه بیشتر درباره تأثیر ایمان بر بهداشت روانی، سلامت رفتاری و غیره به کتاب بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، تألیف دکتر سالازی‌فر و همکاران، از انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، مراجعه فرمایید.

## جوان و عرفان‌های کاذب

از آنجا که دل جوان نورانی و تشنه معنویت و معرفت است و گرایش‌های عرفانی، ریشه در فطرت آدمی دارند و از طریق عرفان می‌توان به آرامش رسید، عرفان همواره برای بسیاری جاذبه داشته است. البته این نکته را نیز باید توجه داشت که برخی افراد با اهداف مختلف از جمله برای دستیابی به مقاصد نفسانی خود نحله‌ها و فرقه‌هایی را جعل کرده و جمع‌کثیری را فریفته و به دنبال خود به راه انداخته‌اند. آمیخته شدن درست و نادرست، و مشتبه شدن حق و باطل، راه انتخاب صحیح را بسته و بسیاری را در وادی حیرت و سرگردانی افکنده است. از این‌رو، شناخت لغزشگاه‌ها در عرفان و تشخیص عرفان‌های کاذب و مکتب‌های شبه‌عرفان ضروری است. رواج روزافزون فرقه‌های گونه‌گون انحرافی و گسترش فزاینده انواع عرفان‌های دروغین نوظهور در کشور ما، این ضرورت را ایجاب می‌کند که اشاره‌ای نیز به عرفان نوظهور و راه‌های مصونیت‌بخشی جوانان داشته باشیم.

## مفهوم عرفان

عرفان در معنای عام نوعی معرفت باطنی، شهودی، قلبی و اشراقی یعنی غیراستدلالی، غیرحسی و غیرتجربی است که متعلقش خداوند متعال و امور قدسی است. این معرفت اغلب از پاره‌ای سلوک و رفتار منضبط حاصل می‌شود که بندگی خدا و تهذیب نفس در محور آن قرار دارد. به عبارت دیگر، حال و معرفت عرفانی معمولاً با خودشناسی، خودسازی و توجه به درون که مقتضی زندگی و رفتار خاصی است (و شخصیت بر اساس آن شکل می‌گیرد) به دست می‌آید (نصر: ۱۳۸۲، ص: ۹۴-۹۶). بنابراین، عرفان نوعی معرفت است که متعلقش خداوند و راه تحصیل آن تأمل همراه با تهذیب نفس است. این معرفت در رفتار، منش، احساسات و شخصیت انسان تأثیر می‌گذارد و زندگی آدمی را در چارچوب اخلاق و معنویت قرار می‌دهد. اگر عرفان اصیل این باشد، عرفان کاذب یا شبه‌عرفان، آن جنس بدلی و ساختگی است که این گوهر و آن آثار را ندارد؛ ولی شباهتی صرفاً ظاهری و صوری به عرفان دارد. در عرفان‌های کاذب، نه معرفتی وجود دارد، نه شهودی؛ ممکن است پندارهایی باشند که شخص با آنها فریفته شود. ضمن آنکه این پندارها محصول تهذیب نفس نیستند؛ بلکه معمولاً از



راه‌های غیرمتعارف که گاهی نامعقول و نامشروع است به دست می‌آیند؛ مثلاً ممکن است از طریق استفاده از مواد مخدر و یا تمرینات و ریاضت‌هایی رخ دهند.

## انواع مکاتب و گرایش‌های عرفانی

مکاتب و گرایش‌های عرفانی از تنوع بسیاری برخوردارند. عرفان را می‌توان به «دینی» و «غیردینی» و «مشوب» و «ناب» تقسیم نمود. عرفان دینی، عرفانی است برگرفته از ادیان الهی و یا ملهم از آنها؛ مانند عرفان یهودی، مسیحی و اسلامی. در عرفان دینی هم امکان انحراف و خطا وجود دارد. عرفان‌هایی که مرتبط با ادیان هستند، معمولاً سرنوشت آن ادیان را دارند؛ مثلاً اگر اعتقادات مسیحیت دستخوش تحریف شده و «تثلیث» به جای «توحید» نشسته است، آثارش را در عرفان مسیحی هم می‌بینیم: عارف مسیحی عمدتاً نگاه تثلیثی دارد. گفته می‌شود: بعضی از عرفای مسیحی مانند قدیس آگوستین خدامحور،<sup>۱</sup> و بعضی مانند پولس قدیس مسیح‌محورند. اما همان عارف خدامحور مسیحی هم به دلیل اعتقاد به «تثلیث» و باور به حقانیت این آموزه، نمی‌تواند عرفان توحیدی خالص داشته باشد. این اشکالات و خطاها در سلوک و رفتار معنوی آنها هم آثار خود را نشان می‌دهد. اگر سلوک معنوی تحت هدایت درست وحی

1. Theocentrist

نباشد یا در کتب آسمانی تحریف، و در فهم و تفسیر آنها خطای اساسی رخ داده باشد، این گونه لغزش‌ها، خلاف انتظار نیست.

در فرهنگ اسلامی هم گرایش‌ها، جریان‌ات و فرقه‌های مختلفی سر برآورده‌اند که در مواردی، از تعالیم اصیل اسلامی منحرف شده‌اند. این مسئله بر اثر فهم و تفسیر نادرست از دین یا اثرپذیری از فرهنگ‌های بیرون از اسلام و عوامل دیگر رخ داده است. در جامعه ما نیز جریان‌های عرفانی و شبه‌عرفانی گوناگونی وجود دارد. برخی از اینها بومی و شعبه‌هایی از تصوّف و عرفان اسلامی، و برخی دیگر وارداتی و نوظهور می‌باشند. در جوامع اسلامی، در طول تاریخ، فرقه‌های مختلف متصوّفه ظهور کرده که علی‌رغم اینکه به نحوی با فرهنگ اسلامی پیوند داشته، اما همیشه مورد انتقاد بوده و عرفان خالص و ناب شمرده نمی‌شده‌اند. گرایش دیگری که گاهی عرفانی دانسته می‌شود، زهد همراه با نوعی گریز از دنیاست. اهالی این گرایش، افراد زاهد و عابد و گوشه‌گیری هستند که به عرفان، تک‌بعدی، نگاه می‌کنند و فاقد بینش اجتماعی اسلامی‌اند. عرفان ذوقی و عشقی و بی‌مبالات یا همان عرفان سرخوشانه نیز با تفسیر به رأی ابیاتی از خیام و حافظ، تحت عنوان عرفان تنعمی، مشغله برخی از روشن‌فکران عرفان‌گراست؛ حال آنکه در مکتب حافظ، کام‌جویی حقیقی در ترک کام خود گفتن است. حافظ اذعان داشته که از دولت قرآن به توفیقاتی رسیده و دعا و گریه‌شام و سحر «کلید گنج مقصود است، نه باده‌گساری و شهوترانی و اباحیگری. معنویت سکولار نیز با استفاده از عناصر مختلف برگرفته از سنّت‌های دینی غربی و عرفان‌های شرقی، همراه با تحلیل‌هایی از نویسندگان مدرن و پست‌مدرن، کسانی را سرگرم کرده است. اینان چون به حقانیت هیچ دینی ایمان ندارند، از مشترکات ادیان و مکاتب، دینی جدید می‌سازند؛ در حالی که اگر حقانیت هر دینی مشکوک باشد، دلیلی نیست که مشترکات آنها حق باشد. گرایش دیگر، نوعی مقدس‌مآبی همراه با صورت‌هایی از ساده‌لوحی و خرافه‌گرایی است که در بین عوام، طرفداران بیشتری دارد و برخی آن را با عرفان و معنویت اشتباه می‌گیرند. در بین اینان، هم افراد ساده‌لوح و فریب‌خورده دیده می‌شود و هم افراد شیاد که از سادگی

و خلوص مردم سوءاستفاده می‌کنند. مدّعیان دروغین نبوّت، ارتباط با اولیاءالله، رؤیت امام زمان علیه السلام انواع معجزات و کرامات و شفادادن‌ها و شفایافتن‌ها، و اهل جادو و رّمالی و فالگیری، در شمار سوءاستفاده‌کنندگان از سادگی و خلوص مردم یا ساده‌لوحان و فریب‌خوردگان قرار می‌گیرند. اینها همگی گرایش‌های داخلی و بومی هستند. شبه‌عرفان‌های نوظهور نیز، هم از شرق (هند، چین و ژاپن) و هم از غرب (آمریکای شمالی و جنوبی) وارد شده‌اند و عمده مخاطبان آنها نسل جوان و گاهی تحصیل‌کرده هستند. اینها به روش‌های مختلف تبلیغ می‌کنند؛ مانند انتشار کتاب و نشریه، برگزاری تجمّع، فعالیت‌های اینترنتی و تبلیغ چهره به چهره. این عرفان‌نماها اغلب سکولار، دین‌ستیز و در پی اغراض مادی و دنیوی هستند.

## برخی آثار منفی انحرافات عرفانی

غایت عرفان تقرّب به خداست. طبیعی است که با عقیده باطل و عمل نادرست نمی‌توان تعالی روحی پیدا کرد و به خدا نزدیک شد. با قرار گرفتن در راه باطل، از راه حق بازمی‌مانیم و از برکات آن محروم می‌شویم. بنابراین، مهم‌ترین زیان افکار انحرافی، زیان معنوی این افکار است. اما آثار منفی القائات برخی فرقه‌های عرفان‌نما بسیار بیشتر است. این فرقه‌ها موجب گسترش انواع انحرافات و مفساد اخلاقی در جامعه و بروز ناراحتی‌های روحی و روانی در افراد می‌شوند. شیوع این نوع فرقه‌گرایی‌ها، موجب گسسته شدن یکپارچگی جامعه می‌شود و می‌تواند مشکلات و حتی بحران‌هایی را بیافریند. یکی از نتایج نامناسب عرفان‌های کاذب، صدماتی است که از این ناحیه به عرفان اصیل می‌رسد. برخی با دیدن خطاها و انحراف‌ها در افکار بعضی از مدّعیان عرفان و تصوّف، به این نتیجه می‌رسند که عرفان چیزی است که از اساس باطل است. اینان فرقه‌ها و افرادی را هم به‌عنوان مصداق و نمونه انتخاب می‌کنند؛ گاهی نیز جملاتی را از کتب مختلف برمی‌گزینند و آنها را دلیل مردود بودن اصل عرفان می‌شمارند. وقتی سکه

تقلّبی در بازار رایج شد، انسان غیرمتخصص نسبت به سکه‌های اصیل هم دچار تردید می‌شود. بسیاری کسانانی که با اساس عرفان مخالفت می‌کنند، به دلیل انحراف‌هایی که در برخی فرق یا افراد منتسب به عرفان دیده یا توهم کرده‌اند؛ در حالی که وجود خطا و انحراف در سخن و عمل برخی افراد یا فرقه‌های صوفی، دلیل بطلان اصل عرفان نیست. در ادیان هم انحرافات بسیاری واقع شده و ادیان باطل و انحرافی و کاذب فراوان است؛ اما نباید نتیجه گرفت که اصل دین باطل است.

## علل انحراف و اختلاف برخی عرفان‌ها

برای هر نوع انحرافی در هر عرفان یا شبه‌عرفان نمی‌توان عامل واحد یا عوامل یکسانی را برشمرد. انحراف در هر مورد ممکن است متفاوت با موارد دیگر باشد. عرفان‌های جعلی چون به وحی متصل نیستند و حاصل فکر انسانی هستند، که خود هم خطاپذیر است و هم گاهی متأثر از اغراض و هوای نفسانی است، طبیعی است که با حق فاصله داشته باشند. عرفان‌های غیردینی مبتنی بر تأمل و مراقبه و تهذیب نفس نیز مصون از خطاپذیری آدمی در مقام تأمل و تجربه و تفسیر تجربه نیستند. برای صدق مدعا، صداقت مدعی کافی نیست. در عرفان‌های دینی، خطا یا ناشی از عدم دسترسی به متون معتبر دینی است (که خود به علت تحریف کتاب مقدس یا جعل حدیث است) یا ناشی از تفسیر نادرست آن متون است؛ چنان‌که در اینجا نیز تأثیر نفسانی و دیگر علل روانی غیرمحمول نیست. همان‌طور که در دین واحد، مانند اسلام، بر اثر عوامل مختلف درونی و بیرونی مذاهب و مکتب‌های مختلف کلامی و فقهی پدید می‌آیند، مکتب‌ها و فرقه‌های مختلف عرفانی نیز پیدا می‌شوند. اصل تنوع و اختلاف امری طبیعی است. آنچه مهم است یافتن شاخص‌هایی برای نقادی و ارزیابی است.

## علل گرایش جوانان به عرفان‌های دروغین

چنان‌که گفتیم، گرایش به عرفان در انسان‌گرایی اصیل است. عرفان دعوت به خداشناسی است و معنویت چیزی جز گرایش فطری به خدا نیست. حال اگر نوع صحیح آن عرضه، و به آن عطش فطری پاسخ درستی داده نشود، طبعاً افراد جذب شبه‌عرفان‌ها می‌شوند. همین‌طور، دسترسی آسان به این مکتب‌ها از طریق منابع نوشتاری و صوتی و تصویری جذاب به‌ویژه اینترنت از دیگر عوامل گسترش این عرفان‌هاست. از آنجاکه عرفان اصیل با افسارگسیختگی و هوای نفس مبارزه می‌کند و کمتر کسی همت آن را دارد که سالک صادق این طریق باشد، عرفان راستین طرفداران زیادی ندارد. در مقابل، در بسیاری از فرقه‌های مشهور به «شبه‌عرفان»، چنین نشان داده می‌شود که از راه پیروی از هوای نفس، استفاده از مواد مخدر و الکل، و شهوترانی، شخص می‌تواند به همان نتایج عرفانی برسد. از این‌رو، با توجه به نیازهای معنوی و غریزی افراد و نیز فقدان آگاهی‌های کافی درباره این شبه‌عرفان‌ها، دعوت آنها پذیرفته می‌شود. تنها کسانی به دام نمی‌افتند که به حدی از رشد و معرفت رسیده باشند و بتوانند راه را از بیراهه



تشخیص دهند. از سوی دیگر، در پی تبلیغات دروغین و ادعاهای گزاف این فرقه‌ها، بسیاری برای غلبه بر شکست‌ها، ناکامی‌ها، سرخوردگی‌ها، اضطراب‌ها، افسردگی‌ها، ناامیدی‌ها و تنهایی‌ها و نیز رهایی از مادیگری به مواد مخدر، ابتذال و برهنگی، داروهای روان‌گردان و بالأخره عرفان‌های کاذب پناه می‌برند تا شاید گره از کار فروبسته خود بگشایند. متأسفانه، اکثر قربانیان و طعمه‌های فریبکاران (از مدعیان نبوت و ولایت تا رمالان و مدعیان شفا دادن) افرادی هستند که از چنین مشکلاتی رنج می‌برند؛ ولی با افتادن در دام این شیادان، نه تنها مشکلی از آنها حل نمی‌شود، بلکه مشکلی بزرگ‌تر بر مشکلاتشان افزوده می‌شود. اینجاست که به‌راستی باید گفت که بی‌عرفانی بسی بهتر از عرفان کاذب و منحرف است. عرفان دروغین، همچون داروی فاسد، انسان سالم را بیمار می‌کند. انگیزه بنیان‌گذاران و ترویج‌دهندگان این فرقه‌ها چیزی جز جاه‌طلبی و دست‌یابی به شهرت، ثروت و شهوت نیست. آنها ضمن آشنایی با روان‌شناسی تبلیغی، آثارشان را در قالب‌های مختلف همچون فیلم، داستان، نمایش و رمان به نحو غیرمستقیم ارائه می‌نمایند.

## ملاک ارزیابی دعاوی عرفانی

در فضایی که اوضاع غبارآلود است، داشتن ملاکی برای ارزیابی دعاوی عرفانی و سنجش صحت و سقم آنها ضروری است. یکی از معیارها هماهنگی با عقل است. عقل معیاری بنیادین در بررسی هر ادعایی است. اگر دعاوی مدعیان عرفان، خلاف عقل و استدلال عقلی باشد، باطل است. البته، در عرفان، تعالیمی هست که ممکن است ما از راه استدلال عقلی نتوانیم آن را اثبات کنیم یا فقط با پای عقل نمی‌توانیم به آن برسیم، ولی آن تعالیم نباید با هیچ یافته عقلانی ناسازگار باشند. عقل در معنای عامش شامل تجربه و تحلیل تاریخی، روان‌شناختی و اجتماعی نیز می‌شود؛ مثلاً مطالعه و تحلیل تاریخی در شناخت حقیقت و ماهیت مکتب‌ها و فرقه‌ها می‌تواند در این زمینه به ما کمک کند. معیار دیگر وحی است. هیچ ادعای عرفانی، چه در بخش معرفت و چه در بخش سلوک، نباید با تعالیم معتبر و حیانی ناسازگار باشد. حکمت جامع یا حکمت کامل، حکمتی است که در آن عقل، شهود و وحی با یکدیگر هماهنگ باشند. اگر برهان، قرآن و عرفان با هم سازگار نباشند، یا فهم دینی و اعتقاد فلسفی ما دچار خطاست یا آنچه شهود عرفانی می‌انگاریم، گرفتار اشتباه است. هماهنگی بین عقل، وحی و شهود عرفانی معیاری است که در تفکیک و تمیز عرفان صادق و کاذب و شناخت انحراف و خطا در اندیشه و سلوک عرفانی، به ما کمک می‌کند.

## راه‌های برخورد با عرفان‌های کاذب

مهم‌ترین راه برخورد با عرفان‌های کاذب، تعلیم و تربیت صحیح است که این خود نیازمند تدبیر و برنامه‌ریزی است. متأسفانه روش‌های تعلیم و تربیت دینی ما تناسبی با تسهیلات و امکانات دنیای معاصر ندارد و در آن، از این تسهیلات، کم استفاده می‌شود. اگر جوانان، عرفان راستین را بیاموزند و از خطاها و خطرات فرقه‌های عرفان‌نما آگاه شوند، تا حد زیادی از لغزش‌ها مصون خواهند ماند. مدّعی ما این است و بر آن اصرار داریم که به لحاظ قوت منطق و تناسب با فطرت انسان‌ها، هیچ مکتب عرفانی نمی‌تواند با عرفان اسلامی و شیعی رقابت کند. راه مقابله با مکتب‌های عرفان‌نما، نقد این عرفان‌ها و عرضه عرفان ناب است. تصوّف موجود باید از سوءفهم‌ها و عناصر غلط که احیاناً از فرهنگ‌های دیگر وارد آن شده است، پیراسته گردد. می‌دانیم که این سنت از فرهنگ‌های مختلف (مانند مکتب نوافلاطونی، مسیحیت، هندوئیسم، بودیسم، مکاتب چینی و ایرانی باستان) تأثیر پذیرفته است و بدعت‌هایی بر آن افزوده شده است. معرفی غلط یا نامناسب عرفان اسلامی زمینه‌ساز پذیرش عرفان‌های کاذب می‌شود. این عرفان را نخست باید از آن زوائد و ضمایم پیراست و سپس عرضه نمود. برای عرضه این عرفان باید از مشارکت و همکاری عالمان، برنامه‌ریزان، هنرمندان و

اصحاب قلم و رسانه‌های متعدد استفاده نمود. مهم‌تر از همه، آشنا نمودن جوانان با معارف ناب اهل بیت، پرهیز از طرح مباحثی مشکوک (مثل خواب‌دیده‌ها و مطالب ضعیف و عوامانه) و جوابگویی به سؤالات و شبهات دینی و معرفتی جوانان، از عوامل جلوگیری از ترویج عرفان‌های کاذب است.

## انواع عرفان‌های ناقص یا کاذب

آسیب‌ها و خطاهایی که ممکن است مکتب‌ها و نحله‌های مختلف عرفانی و شبه‌عرفانی به آن دچار باشند و بر اساس آن شکل گیرند، صور گوناگونی دارند. در اینجا فهرستی از مهم‌ترین لغزش‌ها را با اندکی توضیح می‌آوریم تا عرفان ناب از عرفان مشوب و دروغین شناخته شود:

### (۱) عرفان بدون خدا

نخستین مسئله‌ای که هر مکتب عرفانی و معنویت‌گرا باید در مورد آن پاسخگو باشد، دیدگاه آن مکتب درباره خداست. عرفان، شناخت حضوری و قلبی خدای متعال، صفات و افعال اوست. گوهر عرفان، معرفت خدا و محبت به او و پرستش اوست. عرفانی که در آن خدا مطرح نباشد، کاذب و باطل است و عرفان یا معنویت بدون خدا، بی‌معنا و ادعایی متناقض است. عرفان شناخت حقیقت و باطن عالم است. اگر خدا را برداریم، عالم را از حقیقت و باطن تهی کرده‌ایم. عرفان، در همه سنت‌های اصیل، معرفت به خدا و تقرّب به اوست. همچنین

اگر تصویری که یک مکتب از خدا به دست می‌دهد، تصویر قابل دفاعی نباشد، آن مکتب از مشکلی بنیادین رنج می‌برد. مکتب‌هایی وجود دارند که در آنها از عرفان و معنویت سخن گفته می‌شود، ولی خدا در آنها حضور ندارد؛ اعم از اینکه در مورد خدا سکوت یا او را انکار می‌کنند. این نوع عرفان‌ها که فاقد اصلی‌ترین رکن عرفان هستند، از اساس باطل‌اند. یکی از عرفان‌های بدون خدا، عرفان طبیعت‌گرا است. در عرفان طبیعت‌گرا، شخص به‌نوعی عرفان و معنویت قائل است، ولی در آن به‌جای خدا طبیعت را می‌گذارد. طبیعت جایی را اشغال می‌کند که باید خدا آنجا را پر کند. شخص به‌جای خدا نسبت به طبیعت ابراز عشق، تعهد، و دل‌بستگی می‌کند؛ غایتی که به آن دل می‌بندد، طبیعت است؛ با طبیعت راز و نیاز، و آن را نیایش و ستایش می‌کند؛ آن روحی که خود را متعلق به آن می‌داند، طبیعت است و آن چیزی که می‌کوشد خود را در آن فانی کند، طبیعت است. او حتی ممکن است اصطلاحات عرفانی را درباره طبیعت به کاربرد و در پی احوالی عرفانی در ارتباط با طبیعت باشد؛ مثلاً از اتحاد با طبیعت، بازگشت به طبیعت، و وحدت با طبیعت سخن می‌گوید و خلاصه اینکه طبیعت خدای اوست. طبیعت‌گرا با توجه کردن و پیوند دادن خود به طبیعت، می‌کوشد آن نیاز درونی و اصیل هر انسانی به معنویت را پاسخ دهد. طبیعت‌گرایی چیزی جز تخیل و ذوق شاعرانه نیست. طبیعت‌گرایی اشکال مختلفی دارد؛ عرفان سرخ‌پوستی که کارلوس کاستاندا ترویج می‌کند، یکی از معنویت‌های طبیعت‌گراست. به اعتقاد پیروان این عرفان، طبیعت دارای نیروهای عظیم اسرارآمیزی است که بر انسان سیطره دارد؛ این نیروها را باید شناخت. طبیعت‌گرایی در بسیاری از موارد، با جادوگری آمیخته است. این یکی از اشکال گوناگون بت‌پرستی است که در طول تاریخ وجود داشته است.

## ۲) عرفان‌های همه‌خدایی

برخی گرایش‌های عرفانی همه‌خدایی هستند. این عرفان‌ها بین خدا و خلق، تفکیک نمی‌کنند؛ بر آن نیستند که خدایی هست و عالمی، و خدا خالق عالم،

و عالم مخلوق خداست. اعتقادشان این است که این عالم حقیقتی واحد، و همه چیز یک چیز است. آن حقیقت واحد به اعتباری خدا، و به اعتباری جهان است و آن دو یکی هستند و تمایزی با هم ندارند. همه‌خدایی، هم صورت فلسفی دارد که اسپینوزا و هگل از نمایندگان آن هستند و هم صورت عرفانی دارد، مانند همه‌خدایی آیین هندو و برخی نحله‌های آیین بودا. بدین‌سان، این جریان هم به صورت یک سنت و دین وجود دارد و هم به شکل یک گرایش عرفانی یا فلسفی شخصی. عرفان‌های وحدت‌گرا یا یگانه‌انگار نیز که خلق را انکار می‌کنند، همچون همه‌خدایی، تصویر و تفسیر درستی از خدا و عالم ندارند. همه‌خدایی و یگانه‌انگاری، در برخی از مکتب‌های شرقی دیده می‌شود. در عرفان هندو، حقیقت نفس انسانی همان خداست؛ آتمن همان برهمن است. در برخی از فرقه‌های شبه‌عرفانی نوظهور نیز مانند فرقه «اشو»، این عقیده به شکل خامی دیده می‌شود: کل هستی خداست. اگر در تفسیر وحدت وجود تمایز خدا و خلق انکار شود، ملحق به همه‌خدایی یا یگانه‌انگاری خواهد شد. البته هر نوع اعتقاد به وحدت هستی، همه‌خدایی یا یگانه‌انگاری به مفهوم باطل آن نیست. در بسیاری از عرفان‌ها، از جمله عرفان اسلامی، نوعی وحدت هستی پذیرفته شده است؛ اما در عین حال، این اعتقاد به وحدت، تمایز خالق و مخلوق را انکار نمی‌کند. مثلاً در فلسفه ملاصدرا، وجود اصالت دارد و حقیقت واحدی است. خداوند وجود است، ممکنات نیز وجودند؛ ولی بین آنها مرزی است. خدا وجود مطلق است و جهان وجود فانی. او غنی مطلق است و ماسوا فقیر. در عین حال، هم خدا و هم خلق، تحت پوشش وحدت وجود قرار می‌گیرند و سرتاسر عالم جز یک حقیقت نیست و آن هم وجود است.

### ۳) عرفان بدون توحید

خداگرایی نیز ممکن است درست یا نادرست تفسیر شود. از این‌رو، نمی‌توان مطمئن بود که هر عرفان خداگرایی، بر اعتقاد درستی استوار باشد؛ مثلاً عرفان مسیحی عرفانی خداگراست، ولی خدای مسیحی خدایی تثلیثی به شمار می‌رود.

با اینکه مسیحیت موجود قدم بلندی به سوی حقیقت برداشته است و به خدا باور دارد، اما به جای توحید به تثلیث قائل است که مصون از نوعی شرک نیست. توحید اسلامی که توحید ناب است، با آموزه «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ»، هر نوع تکثر و شرک را در خدا به طور اکید نفی می کند. اسلام خدایی را که تجسد یابد و صورت مادی پیدا کند، نمی پذیرد. علاوه بر توحید ذاتی، اعتقاد به توحید صفاتی نیز لازم است. هم انکار صفات حق تعالی و هم قول به زیادت صفات، با مشکل مواجه است و مباحثات متکلمان شیعه با معتزله و اشاعره در زمینه صفات حق، ناظر به این مسئله است. در الهیات شیعی، به برکت آموزه های معصومان (علیهم السلام)، توحید صفاتی به شکلی منطقی تصویر شده است. در این دیدگاه، وحدت ذات با کثرت صفات ناسازگاری ندارد؛ زیرا همه صفات به وجود واحد موجودند. پس از همه اینها، ممکن است کسی در توحید عبادی و در مقام پرستش خدا و سیر و سلوک و دل بستگی دچار شرک شود و کسی یا چیزی دیگر را به جای خدا بنشانند. فرقه هایی وجود دارند که در آنها قطب یا مرشد شأن و جایگاه خدایی پیدا می کند. از سوی دیگر، عده ای با توجه به بحث توحید (و اینکه فقط خدا واجب الطاعه است) پنداشته اند که محبت و احترام به پیامبر (صلی الله علیه و آله) و ائمه اطهار (علیهم السلام) شرک است. آنها توجه نکرده اند که پیامبر به دلیل اینکه پیام آور است و امام به دلیل اینکه ولی خدا شمرده می شود و از خدا سخن می گوید، باید مورد محبت و احترام باشند. چون ما با خدا ارتباط وحیانی نداریم و پیامبر و امام واسطه بین خدا و ما هستند، اطاعت از آنان اطاعت از خدا و محبت به آنان محبت به خداست. همچنین، ممکن است کسی چنان در ولایت غرق شود که توحید را فراموش و به اولیا نگاه استقلالی کند و نقش واسطه گری آنان را از یاد ببرد؛ در حالی که بالاترین افتخار انبیا و اولیا این است که عبد خدا هستند، چنان که می گوییم: اشهد ان محمداً (صلی الله علیه و آله) عبده و رسوله.



کسانی هستند که به خدای واحد اعتقاد دارند و خدا را نیز محور عرفان خود می‌دانند؛ ولی به دین، وحی، و کتاب آسمانی پایبند نیستند. اینان طرفداران عرفان دئیستی هستند که وحی و نبوت را انکار می‌کنند و عقل را برای رستگاری کافی می‌دانند. در این دیدگاه، عقل مبنای معنویت و عرفان قرار می‌گیرد. دئیست کسی است که به خدا اعتقاد دارد؛ ولی در عین حال، بر آن است که خدا وقتی عالم را آفرید، کارش به پایان رسید و او را دیگر با عالم کاری نیست. عالم مثل ساعتی است که خدا آن را تنظیم کرده است و پس از تنظیم، به طور خودکار عمل می‌کند. دئیست‌ها می‌پندارند: خدا همچون بتایی است که خانه‌ای را ساخته است، ولی بقای آن خانه قائم به بقای سازنده آن نیست. خدا بعد از خلقت عالم، دخالتی در آن ندارد؛ نه دخالت تکوینی، نه دخالت تشریحی. مسیر و سرنوشت عالم را قوانین طبیعت تعیین می‌کنند. تشریح یعنی وضع قانون و وظیفه انسان هم به خود انسان‌ها واگذار شده است. پس، طبیعت کار خود را انجام می‌دهد و انسان‌ها هم به این دلیل که عقل دارند، باید تکلیف خود را روشن کنند. یکی از علتهای بروز این تفکر در غرب، همانا، وجود ادیان تحریف‌شده و انحرافی است. طرفداران این تفکر، وقتی در برخی از ادیان با تعالیم غیر عقلانی روبه‌رو می‌شوند، نتیجه می‌گیرند که این‌گونه مطالب نمی‌تواند از سوی خدا باشد. آنان می‌گویند: حال که عقل ما بهتر از دین واقعیات را درک می‌کند، دلیلی ندارد که از تعالیم کتاب مقدس پیروی کنیم. گاهی از این نوع دین‌داری و خداپرستی به «دین طبیعی» تعبیر می‌کنند که در مقابل دین تاریخی و نهادینه‌شده قرار می‌گیرد. علت دیگر، عملکرد نامناسب روحانیان و دستگاه دینی در این فرهنگ‌هاست که موجب سستی اعتقاد مردم به تعالیم آنها می‌شود. برخی نیز به علت دسترسی نداشتن به دین حق، به خداپرستی و حتی عرفان بدون دین بسنده می‌کنند. در فرقه‌های شبه‌عرفانی جدید نیز دین‌گریزی و حتی دین‌ستیزی به صورت پررنگی دیده می‌شود.

برخی از گرایش‌های عرفانی در بین مسلمانان همه عناصر مثبت یادشده را دارند؛ اما عرفان آنها عرفان بدون ولایت ولی معصوم است. یکی از عناصر کلیدی عرفان اسلامی «ولایت» است. برخی از فرقه‌های صوفیه، هم در شناخت مفهوم ولایت و هم در تعیین مصداق آن، دچار خطا شده‌اند. آنها از ولایت اولیای راستین دور شده، و به ولایت اولیای دروغین پناه برده‌اند. دور شدن از هدایت و ولایت معصوم خطای قابل اغمازی نیست، بلکه لغزشی است که منشأ انحرافات و کج‌اندیشی‌های دیگری می‌شود. در برخی از فرقه‌های تصوّف و نیز فرقه‌های نوظهور، قطب و پیر یا رهبر فرقه بر جایگاه «ولی» تکیه می‌زند و از پیروانش بیعت و اطاعت مطلق می‌طلبد. امروزه، در بین فرقه‌های مدّعی عرفان و معنویت، کسانی مدّعی قطبیت هستند که حتی بر طبق معیارهای تصوّف سنتی، شایستگی چنین مسندی را ندارند. اینان برای رسیدن به امیال پایان‌ناپذیر خود، از این جایگاه و از پیروان ساده‌دل و ناآگاه خود سوءاستفاده می‌کنند. سید حسین نصر در این زمینه می‌نویسد: خیل مرشدنماهایی که امروزه روی زمین پرسه می‌زنند، نمی‌توانند نهالی را که ریشه‌هایش قطع گردیده است، شکوفا کنند؛ هر قدر هم که چنین افرادی سعی کنند کلمات یا آرا و نظرهای زیبا از خزانه پایان‌ناپذیر حکمت ذوقی، که هم در جهان شرق و هم در جهان غرب یافت می‌شود، اقتباس کنند. امکانات موجود در عقل شهودی بشر، که لازم است فعلیت پیدا کنند تا انسان بتواند به نحوی واقعی و پایدار به معرفت قدسی نائل شود، جز از طریق عقل الهی... فعلیت نمی‌توانند یافت. هر کس مدّعی است خودش به تنهایی و مستقل از یک سنّت زنده، می‌تواند از عهده چنین وظیفه‌ای برآید، در واقع، خود را «لوگوس» یا «تجلی لوگوس» می‌داند که با توجه به چشم‌انداز کنونی [جهان]، چنین ادّعایی همان قدر نابخردانه است که کسی خود را صاعقه بداند؛ بدون آنکه از نور یا تندرگی که بالضروره همراه آن است، برخوردار باشد (نصر، ۱۳۸۰، ص ۵۱۷).

در یکی از آموزه‌های عرفانی، عقل و به‌ویژه فلسفه حجیت و اعتبار ندارد و بین عرفان و عقل، ناسازگاری وجود دارد. این عرفان که عرفان عقل‌گریز خوانده می‌شود، انواع و اقسام علم را به‌مثابه علم ظاهری یا علم بحثی، تحقیر می‌کند. در عرفان مسیحی، مشهور است که خدا متعلق عشق است، نه معرفت. عرفای راستین عرفان را فوق عقل می‌دانند، نه مخالف و ضد آن. آنان ارزش عقل را انکار نمی‌کنند، بلکه به محدودیت آن توجه دارند. غرض آنها این است که برتر از عقل، راه دیگری وجود دارد که همانا شهود و کشف بی‌واسطه حقایق است و با تهذیب نفس و عشق به خدا حاصل می‌شود. عقل نه‌تنها معتبر است؛ بلکه بدون عقل، نمی‌توان در معرفت گامی برداشت. اگر عقل را از عرفان جدا کنیم، آن عرفان نیز بی‌اعتبار می‌شود. آری، عرفان ناب اسلامی عقل را کافی نمی‌داند، اما آن را لازم و ضروری می‌شمارد؛ چنان‌که در کنار آن، وحی را نیز ضروری می‌داند. اما برخی توهم کرده‌اند که عقل از اساس باطل و مزاحم است و باید آن را نادیده گرفت؛ از این‌رو، علوم ظاهری لغو و باطل‌اند و نباید عمر را در تحصیل آنها تلف نمود. این توهم که منشأ بسیاری از خطاها و انحرافات در برخی افراد و فرقه‌های مدّعی عرفان شده، خلاف تعالیم قرآنی و روایی است که به عقل و علم جایگاه رفیعی می‌دهد. برخی از عرفا نیز اهل علوم ظاهری و بحثی را تحقیر کرده‌اند؛ اما مقصود آنها بی‌اعتباری و بی‌فایده یا باطل بودن این علوم نبوده، بلکه مقصود این بوده است که به صرف دانستن علوم ظاهری، کسی به رستگاری نمی‌رسد و برای نجات و رستگاری نهایی نمی‌توان فقط به عقل بسنده کرد. عقل مرکبی است که تا جایی ما را پیش می‌برد؛ ولی بعد از آن، دیگر کارایی ندارد. عقل یکی از ابزارهای معرفتی ماست؛ اما همه حقایق عالم را با این ابزار نمی‌توان شناخت. اگر بخواهیم به ورای افق‌های ظاهری بنگریم، به چیزی دیگر نیاز داریم که از راه تهذیب نفس و توجه به خداوند و عرفان به دست می‌آید.

## ۷) عرفان شریعت‌گرایز

دیده می‌شود که برخی از فرقه‌ها یا افراد مدّعی عرفان به دین اعتقاد دارند، اما برخی از اجزا و عناصر دین را نادیده می‌گیرند یا تفسیر نادرستی از آن ارائه می‌کنند. پولس شریعت را از مسیحیت برداشت و در پی آن، شریعت از زندگی مسیحیان و از جمله عارفان مسیحی حذف گردید. در بین برخی از صوفیه نیز کسانی هستند که به فقه و شریعت بی‌اعتنایند. آنها با طرح مراتب شریعت، طریقت، و حقیقت، احکام فقهی را فقط برای عامه مردم می‌دانند و خود را، که خواص و واصل به حقیقت می‌پندارند، فوق احکام شریعت و بی‌نیاز از آن می‌شمارند. این نیز خطای آشکاری است که به اصالت و وثاقت یک مکتب آسیب می‌زند. احکام شریعت قوانین الهی و مظهر اراده و مشیت خداوند برای تأمین سعادت بشر هستند؛ چگونه می‌توان با بی‌اعتنایی به احکام الهی، مدّعی عرفان و تقرّب به خدا شد!

## ۸) عرفان بدون زندگی

برخی از مدّعیان عرفان هستند که عرفان را با زندگی ناسازگار می‌دانند. آنان عرفان انزوا، عرفان فردی محض، و عرفان ترک مطلق دنیا و زندگی ریاضت‌کشانه را ترویج می‌کنند. این گرایش به بی‌توجهی شخص به مسئولیت‌های فردی و اجتماعی می‌انجامد و چنین کسی از کار و کوشش مولّد دست برمی‌دارد و به عنصری بی‌خاصیت و حتی آسیب‌زا تبدیل می‌شود. پیروان عرفان بدون زندگی، از تشکیل خانواده پرهیز می‌کنند و آن را مانع سلوک معنوی می‌پندارند. از حسن بصری نقل است که اگر خداوند برای فردی خیر و نیکی بخواهد، او را دچار زن و فرزند نخواهد کرد. ریاح‌بن عمرو قسی گفت: شخص به درجه یقین نمی‌رسد، مگر اینکه زن خود را چون بیوه‌ای رها کند و فرزندان خود را چون یتیمان کند و به لانه سگان پناه برد. این مکتب که مناسب است «مکتب کلبی» نامیده شود، انحراف و عدول آشکار از عرفان اصیل اسلامی است؛ زیرا عرفان اسلامی عرفان زندگی، کار، و مسئولیت است. آنچه در اسلام و عرفان اسلامی نکوهش شده، حبّ دنیا و توغّل در امور دنیوی و دل‌بستگی به امور فانی و غفلت از خدا و حیات معنوی و

روحانی و خودخواهی و لذت‌محوری و بی‌توجهی به خلق خداست. اما کار و کوشش برای رزق حلال و خوب زیستن و بهره‌مندی مشروع و معتدل از نعمت‌های الهی امر مطلوبی است که هیچ منافاتی با حیات روحانی و معنوی ندارد.

### ۹) عرفان بدون اخلاق

کسی که به عرفان بدون اخلاق متمایل است، در خیال خویش با خدا ارتباط دارد؛ ولی به رابطه‌اش با انسان‌های دیگر بی‌توجه است. گویا در این عالم، فقط او هست و خدا؛ و دیگر هیچ چیز نیست. البته، تصویری هم که از خدا دارد، تصوّر نادرستی است. او با انسان‌ها عبوس، بی‌مهر، و تندخوست. در برخی از عرفان‌های همه‌خدایی، عقیده بر آن است که خدا فوق همه تمایزات و تناقضات است. از این‌رو، او ورای تمایزات اخلاقی است و در فراسوی نیک و بد قرار دارد. عارف نیز هنگامی که با او یگانه می‌شود، به ورای هرگونه تمایز قدم می‌نهد و از احکام مقیدات رهایی می‌یابد. از دیدگاه عرفان اصیل اسلامی، مبنای این آراء مخدوش است و خوش‌رفتاری با دیگر انسان‌ها و خدمت به آنها از ارکان عرفان شمرده می‌شود. رعایت اصول و ارزش‌های اخلاقی برای همه الزامی است و بدون آن نمی‌توان از دین‌داری و عرفان سخن گفت.

### ۱۰) عرفان سیاست‌گریز

بعضی عرفان را با زندگی اجتماعی (و دخالت در سیاست) ناسازگار می‌دانند. آنان سیاست و ریاست را ملازم با آلودگی و فساد می‌انگارند و مصونیت از آلودگی را در دوری از سیاست و اجتماع می‌جویند. این نیز خطاست و با سیره پیامبر ﷺ و معصومان (علیهم‌السلام) هماهنگ نیست. امام خمینی ره که خود از عارفان بالله بود، با پیروی از همین سیره، رهبری بزرگ‌ترین انقلاب را در قرن بیستم به عهده گرفت و منشأ مهم‌ترین تحولات سیاسی معاصر گردید. او در عمل نشان داد که نه‌تنها عرفان با سیاست درست ناسازگار نیست، بلکه سیاست واقعی باید در سایه عرفان باشد.<sup>۱</sup>

۱. عمده‌مطالب درباره عرفان برگرفته از مقاله دکتر محمدفناپی اشکوری است. (ر.ک: مجله علمی-ترویجی معرفت، شماره ۱۶۱، اردیبهشت ۱۳۹۰)



## فصل چهارم

جوان و تربیت معنوی و عبادی





## مقدمه

عبادت و معنویت سرلوحه تعالیم همه انبیا و سفیران الهی و نشانه ایمان و عبودیت انسان‌هاست. نیایش و عبادت علاوه بر جنبه سپاسگزاری و اعلام بندگی، نیاز روحی و روانی انسان‌هاست و آنها در پرتو این ارتباط معنوی، به اطمینان و آرامش می‌رسند. نیاز به پرستش و عبادت در وجود همه انسان‌ها قرار داده شده است و از اجزای جدایی‌ناپذیر از انسان به حساب می‌آید. هر انسانی به‌طور فطری این نیاز و تمایل را در خود احساس می‌کند و اگر فطرت خدادادی را زنگار نگرفته باشد، میل و گرایش به سوی عبادت و پرستش، غیرقابل انکار خواهد بود.

## مفهوم عبادت و معنویت

معنویت، نیرویی روح‌بخش و انگیزاننده زندگی است؛ انرژی که الهام‌بخش فرد به سمت وسوی فرجامی معین و یا هدفی به‌سوی ورای فردیت است (گریفیتس و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰ به نقل از سنگری، ۱۳۹۳ ص ۲۲). در تعریفی دیگر گفته شده: «معنویت به‌مثابه انرژی، معنا، هدف و آگاهی در زندگی است» (کاواناق، ۱۹۹۹ به نقل از سنگری، ۱۳۹۳ ص ۲۲) هارتز، معنویت را تجربه‌ای متعالی با معنا و مبتنی بر عشق تعریف می‌کند. (به نقل از سنگری، ۱۳۹۳ ص ۲۳) معنویت، بعدی از تجربه انسانی است که متضمن باورها و اعمال متعالی است. (پاراگامنت، ۲۰۰۷ به نقل از والش، ۲۰۰۹) معنویت ممکن است در بیرون از ساختارهای رسمی دینی نیز تجربه شود و امری گسترده‌تر و شخصی‌تر از دین محسوب می‌شود. (الکینز، ۱۹۹۰ به نقل از والش، ۲۰۰۹) منابع معنوی ممکن است شامل انجام نماز، مراقبه، تشریفات سنتی ایمانی و مشارکت در انجمن دینی باشد. بسیاری افراد که خویش را متدین محسوب نمی‌کنند، زندگی‌های عمیقاً معنوی

1. Griffiths et al

را می‌گذرانند و به شیوه‌های متنوعی از پرورش معنوی برخوردار می‌شوند. برخی به نوسازی و پیوند طبیعت و هنرهای خلاق دست می‌یابند، برخی دیگر از طریق انسان‌گرایی غیرمذهبی، به معنا و هدف دست می‌یابند و به دیگران خدمت می‌کنند به فعالیت‌های اجتماعی مشغول‌اند.

یک تعریف عمیق از معنویت عبارت است از امری که یک نفر را به همه هستی پیوند می‌زند. (گریفیتس، الپوت، گریفیتس، ۲۰۰۲ به نقل از والش، ۲۰۰۹) این امر متضمن یک سرمایه‌گذاری فعال برای مجموعه‌ای از ارزش‌های درونی است که احساس معنا، کلیت، انسجام و ارتباط با دیگران را در یک واحدی که شامل همه زندگی، طبیعت و هستی است، زیر بال و پر می‌گیرد. (رایت، واتسون، بل، ۱۹۹۶ به نقل از والش، ۲۰۰۹) همان‌طور که ملاحظه شد، گستره‌ای از مفاهیم برای تعریف معنویت ارائه شده است که به نظر می‌رسد وجه مشترک همه تعاریف، فراتر رفتن انسان از خود و نیازهای زیستی و روانی خویشتن است. در دیدگاه اسلامی نیز هر چیزی که با خلوص و پاکی انجام شود و در راستای عبادت و بندگی خالق متعال باشد و هماهنگ با ارزش‌های دینی باشد، معنویت است. به عبارت دیگر معنویت از نگاه اسلام عبارت است از نوعی ارتباط با خالق متعال که متضمن ایمان به غیب، ایمان به خدا، انگیزه الهی و در راستای قرب بیشتر به خداوند است و لذا می‌تواند هم شامل اعمال عبادی باشد و هم شامل اعمال اخلاقی (سنگری، ۱۳۹۳ ص ۲۶). عبادت یعنی بندگی کردن، طاعت و نهایت تعظیم برای خدا، رام بودن در مقابل دستورات الهی، سپاسگزاری و خضوع، انجام دستورها و پرهیز از نواهی الهی و التزام جدی به آنان (حسینی دشتی، ۱۳۷۶، ج ۷، ص ۲۰۲). شهید مطهری می‌فرماید: «پرستش و عبادت، یا قولی (ذکری) است یا عملی. عبادت قولی و ذکری عبارت است از یک سلسله جمله‌ها و اذکار که به زبان جاری می‌شود؛ مثل لا اله الا الله، سبحان الله، تلاوت حمد و سوره و غیره؛ و عبادت فعلی (عملی) مشتمل بر انجام کارهایی است مثل رکوع، سجود، حج، جهاد، روزه گرفتن». ایشان در ادامه می‌فرمایند: «عبادت چه قولی و چه عملی، یک کار معنادار است و آن عبارت است از ستایش و سپاس قادر متعال و

اظهار تسلیم بودن در مقابل او و مطیع دستورات او بودن» (واعظی، ۱۳۸۱، ص ۲۲).  
منظور ما از عبادت و معنویت، هرگونه رابطه معنوی و عبادی با خداوند است  
که در چارچوب دستورات دینی باشد و به قصد قربت و رضایت الهی انجام گردد.

## جایگاه عبادت و معنویت در جوانی

نیایش و عبادت به‌عنوان روح و جوهره زندگی، در تمام دوره‌های عمر، لازم و حیاتی است، ولی برای دوره جوانی به دلیل حساسیت و جایگاه ممتازی که دارد، از ارزشی دوچندان برخوردار است. شیرینی و لذتی که عبادت در این مقطع از زندگی دارد و تأثیری که در اندیشه و روان انسان می‌گذارد، قابل‌مقایسه با دوره‌های دیگر نیست. استاد شهید، مرتضی مطهری می‌فرماید: «نهرو مردی است که از سنین جوانی لامذهب شده و در اواخر عمر، حالش تغییر کرده بود. خودش می‌گوید: من در روح و جانم کمبودی احساس می‌کنم که هیچ‌چیز نمی‌تواند آن را پر کند؛ مگر یک معنویت. علت این اضطرابی که در جهان پیدا شده، تضعیف نیروهای معنوی است. امروز که در دنیا بیماری‌های روانی زیاد شده، در اثر این است که برخی مردم، از عبادت و پرستش رو برگردانده‌اند. ما این حساب را نکرده بودیم، ولی بدانید که هست» (مطهری، ۱۳۵۸، ص ۲۹۲).

## درجات عبادات

روشن است که معرفت و شناخت انسان‌ها در یک مرتبه نیست و هر فردی دارای توانایی ویژه خود است. درباره شناخت پروردگار نیز هر کس به اندازه توانایی و معرفتی که دارد به عظمت او پی می‌برد و بر همان اساس خداوند را عبادت می‌کند. عبودیت پروردگار دایرمدار صفر یا صد نیست؛ یعنی این‌گونه نیست که خداوند فقط در صورتی ما را بپذیرد که در اعمال و رفتارمان هیچ نظری جز به خود ذات اقدس الهی نداشته باشیم، و در غیر این صورت هیچ حظّی از عبودیت برای ما قائل نباشد. عبادت پروردگار به دلیل متفاوت بودن درجات شناخت افراد، دارای مراتب بی‌شماری است و همه مراتب آن مطلوب و ارزشمند است؛ منتها بعضی مراتب، از کمالات بیشتری برخوردار است و ارزش بیشتری دارد؛ مثلاً شناخت افراد درباره رهبران دینی جامعه متفاوت است و هر کسی به اندازه فهم و استعدادی که دارد به لیاقت‌های آنها پی می‌برد. البته معنای این سخن چنین نیست که انسان‌ها در انجام دستورات الهی به حداقل اکتفا کنند، بلکه همه باید التزام به واجبات و ترک کارهای حرام را جدی بگیرند؛ منتها ممکن

است در میزان معرفت و شناخت خداوند متفاوت باشند و هر دسته‌ای به دلیل خاصی خداوند را عبادت کنند. برای توضیح و تبیین مطلب، از سخنی نورانی از حضرت علی (علیه السلام) استفاده می‌کنیم.

آن حضرت ضمن تقسیم‌بندی عبادت‌کنندگان می‌فرمایند: «گروهی خدا را به رغبت و طمع بهشت عبادت می‌کنند، عبادت اینان عبادت تجارت‌پیشگان است. گروهی خدا را از ترس جهنم و عذابش عبادت می‌کنند، این عبادت بردگان است و گروهی نیز خداوند را از سر سپاس عبادت می‌کنند، این عبادت آزادگان است»<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۴). در اسلام هیچ‌کدام از این سه نوع عبادت رد نشده است، چون به هر حال مرتبه‌ای از مقصود حاصل شده است؛ زیرا مقصود این است که بنده، اراده خود را تابع اراده خدا قرار بدهد؛ این تبعیت گاهی به طمع بهشت است و گاهی از ترس جهنم، و زمانی نیز چون خدا را سزاوار پرستش یافته، تن به عبادت می‌دهد، اما مرتبه و ارزش هر کدام از این عبادت‌ها با یکدیگر تفاوت دارد و تا شخص به مرحله عبادتِ احرار و آزادگان نرسد، بنده خالص نشده است. آنگاه بنده خالص خواهد شد که همچون امیرالمؤمنین، علی (علیه السلام) بگوید: خدایا تو را نه از ترس آتش و نه به طمع رسیدن به بهشت، بلکه تو را چون شایسته عبادت و فرمان‌برداری و پرستش یافتم، عبادت می‌کنم<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۱۸۶). البته انسان‌های کمی به این مراتب می‌رسند، ولی باید به این سمت حرکت کرد و کوشید میزان معرفت و شناخت و عبادت را افزایش داد.

۱. إِنَّ الْعِبَادَ ثَلَاثَةٌ قَوْمٌ عِبَدُوا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَوْفًا فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْعَبِيدِ وَقَوْمٌ عِبَدُوا اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى طَلَبَ السَّوَابِ فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْأَجْرَاءِ وَقَوْمٌ عِبَدُوا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ حُبًّا لَهُ فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْأَحْرَارِ وَهِيَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ.  
۲. مَا عَبَدْتُكَ خَوْفًا مِنْ نَارٍ كِ وَلَا طَمَعًا فِي جَنَّتِكَ لَكِنْ وَجَدْتُكَ أَهْلًا لِلْعِبَادَةِ فَعَبَدْتُكَ.

## انواع عبادت

از نظر اسلام، عبادت چند دسته است: نوع اول کارهایی است که مصلحتی غیر از عبادت ندارد و فلسفه وجودی آن تسلیم بودن در برابر خداوند متعال و انجام اعمال و اذکاری ویژه است که بر اساس خواسته خالق متعال انجام می‌گیرد؛ مثل نماز، روزه، دعا، حج و مانند آنها که نوعی بندگی و کرنش و ارتباط خاص معنوی با خداوند در آنها وجود دارد. نوع دوم، کارهایی است که اصالتاً عبادت نیست، ولی به دلیل خیر و مفید بودن و با انگیزه پاک الهی انجام شدن، رنگ عبادت به خود گرفته و ثواب بسیاری بر آنها مترتب گردیده است. این نوع فعالیت‌ها در زندگی انسان بی‌شمار است؛ مثل درس خواندن، کار و تلاش، فعالیت اجتماعی و ... که اگر به قصد نزدیکی به خدا و رضایت پروردگار انجام شود، عبادت محسوب می‌شود و اجر بسیاری دارد. البته پیکره این کارها باید طوری باشد که صلاحیت عبادت بودن را داشته باشد؛ یعنی فی حد ذاته (اصالتاً) عمل خوبی باشد و مصلحت نیز داشته باشد و برای رضایت خداوند نیز انجام بگیرد. لذا انسان نمی‌تواند کارهای لغو و بی‌بهره و ممنوع و کارهایی که در نظر



خداوند ناشایست است را انجام دهد و قصدش رضایت الهی باشد. روشن است که عبادت نوع دوم، جای عبادت نوع اول را نمی‌گیرد و مقصود اصلی از عبادت، همان نوع اول است که همه نیازمند آن هستند و رمز سعادت انسان، همان عبادت است. عبادت نوع دوم زمانی ارزش می‌یابد که در کنار عبادت نوع اول باشد، وگرنه بدون آن ارزشی ندارد و نمی‌تواند وسیله‌ای برای کمال و نجات انسان باشد. مثلاً اگر جوانی کارهای اجتماعی و خدمات خوبی برای جامعه انجام دهد، ولی اهل نماز، روزه، بندگی پروردگار و انجام واجبات نباشد، کارهای خوب او ارزشی نخواهد داشت و مورد رضایت پروردگار قرار نخواهد گرفت.

## نمودهای عبادت و معنویت

عبادت و معنویت مصادیق و نمودهای مختلفی دارد که مهم‌ترین نمودهای عبادت را می‌توان نماز، دعا، روزه، حج، زیارت و زکات، بیان کرد. دعا و نماز، از رفتارهای عبادی است (بقره: ۴۵ و ۱۵۳) که تأثیر شگرفی در آرامش و اطمینان قلبی دارد. (طه: ۴ و رعد: ۲۸) هر مقدار توجه و دلدادگی در دعا و نماز بیشتر باشد، آرامش و نورانیت بیشتری در پی خواهد داشت (پناهی، ۱۳۸۴). نمازی می‌تواند فرد را از انجام دادن رفتارهای نابهنجار و گناهان مغلّب بهداشت روانی بازدارد که نماز واقعی و دارای حقیقت باشد. قرآن دستور می‌دهد که انسان هنگام مستی به نماز نزدیک نشود تا بفهمد چه می‌گوید (نساء: ۴۳). روزه نیز به‌عنوان نمودی از رفتار عبادی زمانی می‌تواند باعث تقویت تقوا و خودکنترلی شود که از روی اخلاص و برای رضای الهی باشد (بقره: ۱۸۳). همچنین فریضه زکات، نوع دوستی را به انسان می‌آموزد و از رذیلت‌هایی مانند خودخواهی و بخل می‌رهاند و موجب رشد فضایل اخلاقی می‌شود (توبه: ۱۰۳). امنیت اجتماعی و مصونیت از حزن و اندوه، از برکات انفاق و صدقه است (بقره: ۲۷۵ و ۲۷۸). حج و زیارت، از اعمالی

است که جامع همه عبادت‌ها است. توحید و اعتقاد به یگانگی خداوند، در آن موج می‌زند؛ پرداخت زکات (قربانی کردن)، انجام نمازهای متعدد، دعا و مناجات (دعاهای احرام و طواف و غیره) جدا شدن از دل‌بستگی دنیا (مشعر و عرفات) و بیزاری از شیطان و... (مائده: ۹۸) در آن گنجانده شده است. خانه خدا (مکه) به دلیل شرایط ویژه‌ای که دارد محل امنیت قرار داده شده است و هرگونه درگیری و ناامنی در آن ممنوع شده است (بقره: ۱۲۵).

## نقش معنویت و پرستش در زندگی

از آنجاکه مردم به دنبال معنا، انسجام، هدفمندی و پیوند گسترده‌تر در زندگی هستند، علاقه فزاینده‌ای به معنویت و عبادت در سراسر دنیا دارند (والش، ۲۰۰۹). هر زن و مردی نیازمند است بدانند و باور پیدا کنند که خالق این جهان کیست و هدف از خلقت آن چیست. مایل است بدانند که هدایت‌بندگان و انسان‌ها چگونه انجام می‌شود و اینکه سرانجام این زندگی به کجا منتهی می‌شود. انسان‌ها نیازمندند و می‌خواهند بدانند که رمز سعادت و بهروزی کدام است و چگونه می‌توان به اهداف بلند خلقت نیل پیدا کرد. زن و مرد نیازمند اتصال به قدرت مطلق هستند. جوان نیز به دلیل طراوت روح و صفای دل، بیشتر از سایر اقشار جامعه، نیازمند پرستش و عبادت در زندگی است. دلیل گرایش مضاعف جوانان به پرستش و عبادت را می‌توان در چند چیز خلاصه کرد:

۱. یافتن پاسخی مطمئن برای زندگی و چرایی آن؛
۲. یافتن تکیه‌گاهی مطمئن در دنیای متغیر و پرشتاب؛
۳. برآورده کردن نیازهای معنوی از طریق ارتباط با کمال مطلق (خداوند)؛

۴. غلبه بر احساس بیهودگی و پوچی؛

۵. واداشتن روح به تفرّج و نشاط مناسب؛

۶. سپاسگزاری و ستایش از ولی نعمت.

خداوند متعال در قرآن کریم هدف از خلقت انسان و هدف از زندگی را عبادت و بندگی خداوند و قرب الهی معرفی کرده است<sup>۱</sup> (ذاریات: ۵۶) تنها راه هدایت و رستگاری انسان، اطاعت پروردگار و تسلیم دستورات او بودن است<sup>۲</sup> (یس: ۶۰-۶۱). اگر انسان در خیمه اطاعت کنندگان پروردگار و بندگان مطیع الهی قرار گیرد، به اهداف بلندی که همان سعادت و کمال و بالندگی مادی و معنوی است، نائل خواهد آمد. اگر کسی به خیمه الهی وارد نشود، باید به خیمه شیطان و ابلیس وارد شده، جزو مریدان او شود؛ چون جز این راهی ندارد. اگر چنین بشود، زندگی و آینده‌ای تاریک و سرشار از بدبختی در انتظارش خواهد بود؛ زیرا شیطان دشمن قسم‌خورده انسان است و تمام تلاشش را برای گمراهی انسان‌ها به کار می‌گیرد. خداوند متعال در قرآن کریم به صراحت می‌فرماید: «ای فرزندان آدم (ای انسان‌ها) مگر با شما عهد نکرده بودم که شیطان را نپرستید، زیرا وی دشمن آشکار شما است و اینکه مرا بپرستید و این است راه درست (صراط مستقیم)»<sup>۳</sup> (همان). پس یک هدف اساسی و اصلی در خلقت انسان وجود دارد و آن، عبادت خداوند و گردن نهادن به دستورات الهی است و نمی‌توان گفت اهداف دیگری در عرض عبادت الهی وجود دارد. اگر اهدافی نیز برای خلقت انسان وجود داشته باشد که دارد، همه در پرتو عبادت و بندگی و در طول آن قرار دارد؛ برای مثال اگر آبادانی زمین و رسیدن به کمال، جزء اهداف خلقت است، همه در سایه عبادت و اطاعت از پروردگار و در چارچوب دستورات شرع مقدس میسر خواهد بود.

سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که خداوند چه نیازی به عبادت ما

۱. وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ : و جن و انس را خلق نکردم مگر برای عبادت و بندگی.  
۲. أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ: ای فرزندان آدم (ای انسان) مگر با شما عهد نکرده بودم که شیطان را نپرستید، زیرا وی دشمن آشکار شماست و اینکه مرا بپرستید و این است راه درست.  
۳. أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ.

دارد که هدف خلقت را عبادت و پرستش خود قرار داده است؟ آیا خداوند نیاز داشته کسی در مقابلش خضوع و خشوع کند و آیا اطاعت ما از دستورات الهی برای او نفعی دارد؟ آیا اگر عبادتش نکنیم، عصبانی می‌شود؟ در پاسخ باید گفت: خداوند نه نیازی به عبادت ما دارد و نه از عبادت ما لذت می‌برد؛ چون او خود کمال مطلق است و با عبادت ما نه چیزی به او اضافه می‌شود و نه چیزی از او کم می‌گردد. حضرت علی در این باره می‌فرماید: «خداوند مخلوقات را آفرید، در حالی که از اطاعتشان بی‌نیاز و از نافرمانی آنها در امان بود؛ زیرا معصیت گناهکاران او را زیان ندارد و اطاعت فرمان‌برداران سودی به او نمی‌رساند [بلکه غرض و هدف از امر به اطاعت و نهی از معصیت، سود بردن بندگان است]»<sup>۱</sup> (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۴). به درستی که تنها در پرتو بندگی و اطاعت از حضرت حق می‌توان به خوشبختی رسید. خداوند متعال به دلیل لطف و رحمتی که بر بندگان خود دارد و نیز دریای فیض و کرامت بودن، می‌خواهد بندگان از طریق عبادت و فرمان‌برداری از پروردگار به زندگی باصفا و نورانی که مملو از معنویت است، نیل بیابند و حیاتی زیبا و دل‌نشین و اطمینان‌بخش داشته باشند. برای رسیدن به مقام عالی کمال و مقام بندگی خداوند باید در اولین گام سعی کنیم هر چه بیشتر اراده خود را تابع اراده خداوند قرار داده، در مسیری که او تعیین فرموده است حرکت کنیم و از خواسته‌های دل و نفس اماره فرمان نبریم، بلکه تابع اراده و خواست الهی باشیم؛ اعمال خود را مطابق دستورات دین مبین اسلام قرار دهیم و مطیع دستورات الهی باشیم. برخوردار از معنویت و عبادت علاوه بر اینکه باعث سعادت ابدی است، در ابعاد مختلف حیات فردی، اجتماعی و حتی در سلامت روانی افراد نیز نقش آفرین است. شریل و لارسون<sup>۲</sup> در پژوهش‌های متعددی که روی افراد بیمار انجام دادند، دریافتند که اعتقادات مذهبی و باور به خداوند در بهبودی سریع‌تر ناراحتی‌ها دخالت دارد و بهبودی در افراد مذهبی به مراتب سریع‌تر و موفق‌تر از افرادی است که اعتقادی به

۱. فَإِنَّ اللَّهَ يُبْجَاهُهُ وَتَعَالَى خَلَقَ الْخَلْقَ حِينَ خَلَقَهُمْ غَنِيًّا عَنْ طَاعَتِهِمْ، إِمْنًا مِنْ مَعْصِيَتِهِمْ لِأَنَّهُ لَا تَنْصُرُهُ مَعْصِيَةٌ مِنْ عَصَاهُ وَلَا تَنْفَعُهُ طَاعَةٌ مِنْ أَطَاعَتِهِ.

2. Sherrill, Larson

خداوند ندارند. همچنین آقای پیترسون<sup>۱</sup> در مقاله خود با عنوان «جایگاه ایمان مذهبی در بهداشت روانی» نتیجه می‌گیرد که ایمان به خداوند و باور مذهبی در دوره‌های دشوار و تحمل‌ناپذیر از جمله در گرفتاری بدنی و روحی، به انسان آرامش می‌دهد (احمدی ابهری، ۱۳۷۶، ص ۲۸).

پالینکاس<sup>۲</sup> (۱۹۸۲ م.) با بررسی نقش سخنرانی‌ها و موعظه‌های مذهبی در کاهش اضطراب چینی‌های مسیحی مهاجر مقیم «سان دیه‌گو» اظهار می‌دارد که مراسم مذهبی برای این افراد، نوعی حالت حمایتی ایجاد می‌کند؛ زیرا دوستی‌های رهایی‌بخش و شفادهنده مرتبط با حالات روحانی، سلامت روانی برای آنان به وجود می‌آورد. موریس<sup>۳</sup> (۱۹۸۳ م.) با بررسی تأثیر زیارت مکان‌های مقدّس بر اضطراب و افسردگی از طریق اجرای آزمون اضطراب و افسردگی در مورد مردان و زنان بیمار به این نتیجه دست‌یافت که جوّ مذهبی موجود در این مکان‌ها با ایجاد امیدواری و تقویت ایمان مذهبی افراد، موجب کاهش علائم و تظاهرات اضطرابی و افسردگی افراد می‌شود.

---

1. Peterson  
2. Palinkas, L.A  
3. Morris P.A

## آثار تربیتی، روان‌شناختی و اجتماعی عبادت

رفتارهای عبادی، از طریق تأثیر و تغییراتی که در باورها، شناخت‌ها، ساختار روانی و کنشی ایجاد می‌کند، آثار فراوانی در زندگی مادی و معنوی انسان به وجود می‌آورد. در این قسمت به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌شود.

### ۱. آرامش روانی

ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می‌دهد و انسان احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و باقدرتی متکی است؛ از این‌رو احساس نشاط و توانمندی می‌کند. دلیل کارنگی<sup>۱</sup> می‌نویسد: هنگامی که کارهای سنگین، قوای ما را از بین می‌برد و اندوه‌ها هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می‌شود، به‌سوی خدا روی می‌آوریم؛ ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه‌روزه به‌وسیله دعا و مناجات و به‌جای آوردن حمد و ثنای خداوند، قوای خود را تجدید

1. Dale Carnegie



نکنیم. (کارنگی، ۱۳۸۰، ص ۲۰۳) امام سجاد در دعای خمس عشر می‌فرماید: پروردگارا! شادی و آرامش من در مناجات تو نهفته است و دوی بیماری و شفای قلب سوزانم و فرونشانده شدن حرارت دل و برطرف شدن اندوهم، نزد تو است.<sup>۱</sup> عبادت‌کننده علاوه بر اینکه از اعمال عبادی نیرو و نشاط می‌گیرد، زمینه اضطراب و تشویش خاطر را در میان اعضای خانواده محدود می‌کند؛ به‌وسیله نماز و یاد خدا معنویت و نورانیت در دل اعضای خانواده نفوذ کرده و در آرامش خاطر و اطمینان قرار می‌گیرند. علی‌دراین‌باره می‌فرماید: یاد خدا باعث روشنایی سینه‌ها و آرامش دل‌هاست<sup>۲</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۳۶۳). پژوهشگران مختلفی در سراسر جهان درباره تأثیر مذهب، محیط‌های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبودی بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر رخدادهای دردناک و ایجاد آرامش پژوهش کرده‌اند و به دستاوردهای مهمی رسیده‌اند. باوجود اختلاف روش‌ها، محیط‌ها و موضوع‌های مورد بررسی، تقریباً همه این پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که در محیط‌های مذهبی و جامعه‌هایی که ایمان مذهبی در آنها بیشتر است، میزان اختلال‌های روانی و به‌ویژه افسردگی به‌طور محسوسی کمتر از میزان آنها در محیط‌ها و جوامع غیرمذهبی است و افراد مذهبی به‌طور کلی، در مقایسه با دیگران سلامت روانی بیشتری دارند. پالینکاس<sup>۳</sup>، (۱۹۸۲)، کونیک<sup>۴</sup>، (۱۹۹۴)، و کولکای<sup>۵</sup>، (۱۹۸۶)، دریافتند که اعمال مذهبی به‌خصوص نیایش رابطه معنی‌داری با آرامش و سلامت روان دارد و نیایش باعث کاهش افسردگی و اضطراب در افراد می‌شود. الکسیس کارل می‌گوید: نیایش، در روح و جسم تأثیر می‌گذارد و احساس عرفانی و احساس اخلاقی را توأمآً تقویت می‌کند. در چهره کسانی که به نیایش می‌پردازند، حس وظیفه‌شناسی، قلت حسد و شرارت، و نیکی و خیرخواهی نسبت به دیگران خوانده می‌شود. نیایش خصایص خود را با علامات بسیار

۱. فی مناجاتک أنسی راحتی و عندک دواء علتی و شفا غلتی و لوعتی و کشف کربتی؛ (شیخ عباس قمی، مفاتیح‌الجنان، مناجات خمس عشر، مناجات هشتم)  
 ۲. ذکر الله جلاء و طمأنینه القلوب.  
 ۳. Palinkas, L.A  
 ۴. Koenig, H.G  
 ۵. Kwilecki, S

مشخص و منحصر به فردی نشان می‌دهد: صفای دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، شادی بی‌دغدغه، چهره پر از یقین و آمادگی برای پذیرش حق، از ویژگی‌های نیایشگران است (پناهی، ۱۳۸۲، ص ۱۲۰). از میان یک‌صد پژوهش انجام‌شده از سوی کوئینگ<sup>۱</sup> و لارسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) که حاوی اطلاعات آماری درباره التزام دینی و اموری نظیر خوشبختی، رضایت از زندگی، خوش بینی و امیدواری است، اکثرشان دال بر رابطه مثبت بین دین‌داری و ارتباط معنوی، با رضایت‌مندی و آرامش در افراد است (فونتانا، ۱۳۸۵، ص ۳۵۶). تحقیقات انجام‌شده مؤید رابطه منفی بین رفتارهای دینی و افسردگی است (لی، تاو و تیلور، ۲۰۰۷<sup>۳</sup>، ص ۲۹).

## ۲. برطرف‌کننده تکبر

تکبر یکی از بیماری‌های روحی و اخلاقی است که آثار زیانباری در اجتماع به‌ویژه روابط جوان با سایرین دارد. خیلی از اختلافات خانواده به دلیل تکبر و خودبرتربینی همسران جوان یا یکی از آن دو است. کسی که روزی پنج بار با نهایت خضوع و خشوع (در نماز) در برابر پروردگار خود می‌ایستد و در هر نماز چندین بار به رکوع و سجود می‌رود و اظهار بندگی و تواضع می‌کند، نه تنها در مقابل خدا، بلکه در مقابل بندگان هم تکبر نمی‌ورزد و روحیه خودبرتربینی و فخرفروشی در او کاهش پیدا می‌کند. در دعا و مناجات با حضرت حق و در حج و روزه نیز وقتی روحیه تسلیم‌پذیری در مقابل فرمان پروردگار در او ایجاد می‌شود، و به عظمت خدا در طواف و دعا اعتراف می‌کند، خود را کمتر از آن می‌بیند که خود را برتر از دیگران بداند و بخواهد نافرمانی نماید. حضرت علی (علیه السلام) درباره آثار عبادت به‌ویژه آثار نماز در کاهش و زدودن روحیه تکبر می‌فرماید: خداوند، ایمان را برای پاک کردن از نجاست شرک و نماز را برای پاکیزه کردن از پلیدی کبر و تکبر، واجب کرده است<sup>۴</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۲۲). امام خمینی (مد ظله العالی) می‌فرماید: چون نماز معراج کمالی مؤمن است و نزدیک‌کننده افراد

1. Koenig

2. Larson

3. Le, T. N., Tov, W., & Taylor, J

۴. فَرَضَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيراً مِنَ الشَّرْكِ وَالصَّلَاةَ تَنْزِيهاً عَنِ الْكِبْرِ.

باتقوا به خداست، به دو چیز قوام پیدا می‌کند که یکی از آن دو، مقدمه دیگری است: اول، ترک خودبینی و خودخواهی، که آن، حقیقت و باطن تقواست، و دوم، خداخواهی و حق‌طلبی، که آن، حقیقت معراج و قرب است (موسوی الخمینی، ۱۳۷۰، ص ۳۵۰).

### ۳. برطرف‌کننده غفلت و غرور

خطری که به‌وسیله «غفلت» از یاد خدا، متوجه کمال و پیشرفت انسان می‌شود، بیش از آن است که غالباً تصور می‌کنیم. غفلت سعادت ما را ویران می‌کند و مانند آتش، خرمن زندگی را می‌سوزاند و تمام امکانات و استعدادهای خداداد را بر باد می‌دهد. هنگامی که حضرت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله (به معراج رفت، خطاب‌هایی از سوی خداوند دریافت نمود؛ از جمله اینکه: ای احمد! هرگز غافل مشو؛ هر کس از من غافل شود، نسبت به اینکه او در کدام راه نابود می‌شود، اعتنا نمی‌کنم) (دیلمی، ۱۳۷۲ ج ۱، ص ۲۱۴). اعمال عبادی به‌ویژه نماز، دعا و حج، انسان را متوجه خدا و ارزش‌های معنوی می‌کند و انسان را از غفلت خارج ساخته و در مسیر فهم و دقت در اهداف خلقت قرار می‌دهد. میرزا جواد ملکی تبریزی می‌گوید: اذان به‌عنوان یک عمل عبادی، دعوت برای ملاقات حضرت حق است. همان‌گونه که در روز قیامت برای عرضه بر خداوند فراخوانده می‌شوند، در این دنیا هم، با اذان مؤمنان به مجلس حضور و معراج و زیارت حضرت پروردگار خوانده می‌شوند (ملکی تبریزی، ۱۳۶۵، ص ۵۲). احساس حضور در محضر حق، انسان را از غفلت خارج می‌کند و تذکر می‌دهد که باید هوشیار باشد و وظایف بندگی را به‌خوبی انجام دهد.

### ۴. زمینه‌ساز و عامل اصلاح و تربیت

عبادت و نیایش به درگاه خالق متعال، عاملی مؤثر از پاکیزگی انسان از تکبر

۱. یا احمد أنت لا تغفل ابدأ من غفل عنی لا أبالی بأی وادهلک.

و خود بر تربینی<sup>۱</sup> (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳؛ ص ۵۶۸)، رافع غفلت (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۴۶)، احیاگر فضیلت‌ها (پناهی، ۱۳۸۲، ص ۱۱۸)، باعث روشنی چشم و دیده (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۷۷) و باعث روشنائی سینه‌ها<sup>۲</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۳۶۳) است. نماز همچنین باعث روشنی و آرامش دل (شهیدی، ۱۳۷۲، خطبه ۲۲۵ و پروا، ۱۳۸۰، ص ۷۸)، موجب امید و نشاط (پناهی، ۱۳۸۲، ص ۱۲۲)، زمینه‌ساز رحمت خاص پروردگار<sup>۳</sup> (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲؛ ص ۶۳۲) و مانع نفوذ شیطان در دل و وجود انسان<sup>۴</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۲۹) است. نماز گناهان انسان را همانند برگ درختان می‌ریزد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۴، ص ۳۰)<sup>۵</sup> و بیماری روحی و جسمی را درمان می‌کند (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۴۷۲).<sup>۶</sup> در مقابل کسانی که در نماز سستی و اهمال کاری داشته باشند به عذاب‌ها و محرومیت‌های بزرگی گرفتار خواهند شد. محرومیت از شفاعت پیامبر رحمت<sup>۷</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۱۴)، مشمول نفرین الهی شدن<sup>۸</sup> (همان، ج ۳؛ ص ۲۶۸)، گرفتار شیطان شدن<sup>۹</sup> (همان، ج ۳؛ ص ۲۶۹) و گرفتاری‌های دنیوی و اخروی بسیار. در روایت آمده که سرور زنان، فاطمه علیها السلام دختر سرور پیامبران صلی الله علیهم و آله و سلم که در ده‌های خداوند بر او و پدر و شوی و پسران اوصیاء او باد- از پدر بزرگوارش حضرت محمد صلی الله علیهم و آله و سلم پرسید: ای پدر جان! سزای مردان و زنانی که نماز را سبک بشمارند، چیست؟ فرمود: ای فاطمه، هر کس چه مرد باشد و چه زن، نمازش را سبک بشمارد، خداوند او را به پانزده مصیبت گرفتار می‌نماید: شش چیز در سرای دنیا، و سه چیز هنگام مرگ، و سه چیز در قبرش، و سه چیز در قیامت هنگام بیرون آمدن از قبر. مصیبت‌هایی که در دار دنیا بدان مبتلا می‌گردد

۱. وَ الصَّلَاةُ تَنْزِيهًا عَنِ الْكَبِيرِ.

۲. ذَكَرَ اللَّهُ جَلَاءَ الصُّدُورِ.

۳. لَوْ يَعْلَمُ الْمُصَلِّي مَا يَغْشَاهُ مِنْ جَلَالِ اللَّهِ مَا سَرَّهُ أَنْ يَرْفَعَ رَأْسَهُ مِنْ سُجُودِهِ.

۴. الصَّلَاةُ حَصْنٌ مِنْ سَطَوَاتِ الشَّيْطَانِ.

۵. إِنَّهَا لَتُنَحَّتِ الذُّنُوبُ حَتَّى الْوُزُقِ وَ تَطْلُقُهَا إِطْلَاقَ الرَّبْقِ.

۶. قَالَ الصَّادِقُ عليه السلام: عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ فَإِنَّهَا سُنَّةُ نَبِيِّكُمْ وَ أَدَبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَ مَطْرَدَةٌ الدَّاءِ عَنْ أَجْسَادِكُمْ.

۷. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیهم و آله و سلم: لَا يَبَالُ شَفَاعَتِي مَنْ اسْتَحْفَ بِصَلَاتِهِ وَ لَا يَرُدُّ عَلَيَّ الْخَوْضَ.

۸. عَنْ أَبِي بصيرٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا جَعْفَرٍ عليه السلام يَقُولُ كُلُّ سَهْوٍ فِي الصَّلَاةِ «۲» يَطْرَحُ مِنْهَا غَيْرَ أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَتِمُّ بِالنَّوْافِلِ إِنْ أَوَّلَ مَا يَحَاسِبُ بِهِ الْعِبْدَ الصَّلَاةَ فَإِنْ قَبِلَتْ قَبِلَ مَا سِوَاهَا إِنْ الصَّلَاةَ إِذَا لَمْ تَنْعَثْ فِي أَوَّلِ وَقْتِهَا رَجَعَتْ إِلَى صَاحِبِهَا وَ هِيَ بَيْضَاءُ مُشْرِقَةٌ تَقْبُولُ حِفْظَتِي حَفْظَكَ اللَّهُ وَإِذَا لَمْ تَنْعَثْ فِي غَيْرِ وَقْتِهَا يَغْيِرُ حُدُودَهَا رَجَعَتْ إِلَى صَاحِبِهَا وَ هِيَ سُودَاءُ مُظْلَمَةٌ تَقُولُ ضِعْفَتَنِي ضِعْفَكَ اللَّهُ.

۹. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیهم و آله و سلم: لَا يَزَالُ الشَّيْطَانُ دَعْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ مَا حَافِظَ عَلَى الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ فَإِذَا ضَعِفَتْ تَجَرَّأَ عَلَيْهِ فَأَدْخَلَهُ فِي الْعَطَائِمِ.

عبارت‌اند از: ۱- خداوند، را از عمر او برمی‌دارد. ۲- خداوند، خیر و برکت را از روزی‌اش برمی‌دارد. ۳- خداوند- عزّ و جلّ- نشانه صالحان را از چهره او محو می‌فرماید. ۴- در برابر اعمالی که انجام داده پاداش داده نمی‌شود. ۵- دعای او به‌سوی آسمان بالا نمی‌رود و مستجاب نمی‌گردد. ۶- هیچ بهره‌ای در دعای بندگان شایسته خدا نداشته و مشمول دعای آنان نخواهد بود.

مصائبی که هنگام مرگ به او می‌رسد بدین ترتیب است: ۱- با حالت خواری و زبونی جان می‌دهد. ۲- گرسنه می‌میرد. ۳- تشنه جان می‌سپارد، به‌گونه‌ای که اگر آب تمام رودخانه‌های دنیا را به او بدهند، سیراب نگشته و تشنگی‌اش برطرف نخواهد شد. مصیبت‌هایی که در قبرش بدان گرفتار می‌گردد بدین قرار است: ۱- خداوند فرشته‌ای را بر او می‌گمارد تا او را در قبر نگران و پریشان نموده و از جایش برکند. ۲- خداوند گور را بر او تنگ می‌گرداند. ۳- قبرش تاریک می‌شود. و مصائبی که در روز قیامت، هنگام بیرون آمدن از قبر، بدان مبتلا می‌شود، عبارت است از: ۱- خداوند فرشته‌ای را بر او می‌گمارد تا درحالی که مردم به او می‌نگرند، او را به رو بر زمین بکشد. ۲- سخت از او حساب می‌کشند. ۳- خداوند هرگز نظر رحمت به او ننموده و از بدی‌ها پاکیزه‌اش نمی‌گرداند، و برای او عذاب دردناکی خواهد بود<sup>۱</sup> (ابن طاووس، ۱۴۰۶، ص ۲۲).

## ۵. بالابردن ظرفیت روانی

عبادت، با توجه دادن آدمی به عوالم بالاتر و پرواز دادن او از دنیای مادی، افق دید وی را بازتر می‌کند و به آن وسعت می‌بخشد. انسان مؤمن و عابد، با عالمی بسیار فراتر از عالم ماده مرتبط است و در نتیجه، بسیاری از مشکلات و نگرانی‌های

۱. عن سَيِّدَةِ النَّسَاءِ فَاطِمَةَ عليها السلام إِنَّهُ سَيِّدُ الْأَنْبِيَاءِ عليه السلام وَعَلَى أَبِيهَا وَعَلَى بَعْلَمِهَا وَعَلَى أُمَّتِهَا الْأَوْصِيَاءِ أَنَّهُمَا سَأَلَتْ أَيُّهَا مُحَمَّدٌ صلى الله عليه وآله فَقَالَتْ يَا أَيُّهَا مَا لَمْ يَنْتَهَوْنَ بِصَلَاتِهِ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ قَالَ يَا فَاطِمَةُ مَنْ تَهَاوَنَ بِصَلَاتِهِ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ إِنْتَلَاهُ اللَّهُ بِخَمْسِ عَشْرَةَ حُصْلَةً سَبْتٌ مِنْهَا فِي دَارِ الدُّنْيَا وَثَلَاثٌ عِنْدَ مَوْتِهِ وَثَلَاثٌ فِي قَبْرِهِ وَثَلَاثٌ فِي الْقِيَامَةِ إِذَا خَرَجَ مِنْ قَبْرِهِ فَأَمَّا اللَّوَاتِي تُصِيبُهُ فِي دَارِ الدُّنْيَا فَالْأُولَى يَرْفَعُ اللَّهُ الْبِرَّكَهَ مِنْ عَمْرِهِ وَيَرْفَعُ اللَّهُ الْبِرَّكَهَ مِنْ رِزْقِهِ وَيَمْحُو اللَّهُ عِزَّ وَجَلَّ سَيِّمَاءَ الصَّالِحِينَ مِنْ وَجْهِهِ وَكُلَّ عَمَلٍ يَعْمَلُهُ لَا يُؤْجِرُ عَلَيْهِ وَلَا يَرْتَفِعُ دَعَاؤُهُ إِلَى السَّمَاءِ وَالسَّادِسَةُ لَيْسَ لَهُ حَظٌّ فِي دَعْوَةِ الصَّالِحِينَ وَأَمَّا اللَّوَاتِي تُصِيبُهُ عِنْدَ مَوْتِهِ فَأُولَئِهِنَّ أَنَّهُ يَمُوتُ ذَلِيلًا وَالثَّانِيَةُ يَمُوتُ جَائِعًا وَالثَّلَاثَةُ يَمُوتُ عَطْشَانًا فَلَوْ سَقِيَ مِنْ أَنْهَارِ الدُّنْيَا لَمْ يَبْرَوْ عَطْشَهُ وَأَمَّا اللَّوَاتِي تُصِيبُهُ فِي قَبْرِهِ فَأُولَئِهِنَّ يُوَكَّلُ اللَّهُ بِهِ مَلَكًا يَرْعَاهُ فِي قَبْرِهِ وَالثَّانِيَةُ يَضِيقُ عَلَيْهِ قَبْرُهُ وَالثَّلَاثَةُ تَكُونُ الظِّلْمَةُ فِي قَبْرِهِ وَأَمَّا اللَّوَاتِي تُصِيبُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِذَا خَرَجَ مِنْ قَبْرِهِ فَأُولَئِهِنَّ أَنْ يُوَكَّلَ اللَّهُ بِهِ مَلَكًا يَسْخِبُهُ عَلَى وَجْهِهِ وَالْخَلَائِقُ يَنْظُرُونَ إِلَيْهِ وَالثَّانِيَةُ يَحَاسِبُ حِسَابًا شَدِيدًا وَالثَّلَاثَةُ لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَيْهِ وَلَا يَزْكِيهِ وَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ.

دیگران را ندارد؛ به بیان دیگر، ارتباط با خدا، ظرفیت روانی انسان را برای تحمل مشکلات بالا می‌برد؛ به همین دلیل انسان دین‌دار در مراحل بالاتر ایمان، نه از چیزی در هراس است و نه از حادثه‌ای محزون و افسرده می‌شود (یونس: ۶۲).

#### ۶. پالایش درون و تقویت خودکنترلی

از جنبه‌های مهم تأثیر عبادت بر سلامت روان، پرورش روح و پاک‌سازی درون از ناهنجاری‌های اخلاقی است. ناهنجاری‌های اخلاقی نقش انکارناپذیری در اختلالات روانی انسان دارد. عبادت در پالایش روان فرد از بیماری‌های اخلاقی نظیر خودخواهی، دنیاپرستی، غرور و بخل تأثیرگذار است. قرآن، هدف عبادت را تقوا (پرهیزکاری و خودکنترلی) (بقره: ۲۲) بیان کرده است. عبادات، نیروی خویش‌داری و اراده را در انسان تقویت می‌کند. هرچند ارضای نیازهای مادی (البته در حد متعارف) در بهداشت روانی فرد مؤثر است، اما ارضای بی‌درنگ آنها، منزلت او را در حد یک حیوان پایین می‌آورد و به تدریج سلامت روانی وی را به مخاطره می‌اندازد. یکی از کارکردهای عبادت، تقویت اراده و خویش‌داری در انسان است. عباداتی مثل روزه چنین هدفی را تأمین می‌کند (بقره: ۱۸۳) فردی که هر زمان می‌خواست، می‌خورد و می‌آشامد، مکلف می‌شود در روز از این کارها اجتناب ورزد و ارضای نیازش را تا شب به تأخیر اندازد. برای انجام دادن اعمال حج نیز همین خویش‌داری لازم است. حج‌گزار باید از مجادله با دیگران، به زبان آوردن کلمات زشت و حتی کارهایی که در غیر زمان حج ممنوع نیست، دوری کند و درواقع، هم ترک گناه و هم تأخیر در ارضای نیازهای زیستی را تمرین نماید. قرآن کریم، مهم‌ترین عامل تقویت خویش‌داری و خودکنترلی را عبادت می‌داند (بقره: ۲۲ و انعام: ۵۲). خویش‌داری و تقوا نیز به‌نوبه خود برکات و آثار ارزشمندی دارد. تقوا، عامل شناخت صحیح (فرقان)، آبرو و حیثیت اجتماعی، افزایش ظرفیت روانی و ایجاد زمینه نیکی (لیل: ۵-۷) و مغفرت اخروی است (انفال: ۳۰) خویش‌داری و خداترسی، باعث خروج انسان از مشکلات و تنگنای زندگی (طلاق: ۲) شده و زمینه رشد و محبوبیت اجتماعی

را به دنبال دارد (مریم: ۱۴) پرهیزکاری عاملی برای نورانیت درون، قرار گرفتن در مسیر رحمت الهی و باعث محو خطاهای گذشته است (مائده: ۶۶) افرادی که پرهیزکار و خویشتن‌دار هستند، مشمول برکات الهی بوده (اعراف: ۹۷) و از اطمینان‌آورترین توشه و پس‌انداز برخوردار می‌باشند (بقره: ۱۹۸) و با دلی آرام و مطمئن به سوی خالق خود صعود می‌کنند (مریم: ۸۶) عالی‌ترین رضایتمندی از زندگی و عالی‌ترین خوش‌عاقبتی، در سایه خویشتن‌داری و تقوا حاصل می‌گردد (قمر: ۵۵-۵۴؛ نبا: ۳۵-۳۱ و ذاریات: ۱۵).

#### ۷. بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی

عبادات با مهار زشتی و بی‌عفتی در خانواده، زمینه بحران در خانواده را، سد می‌کند. زیرا فجور و بی‌عفتی بنیان خانواده را سست می‌کند و استحکام آن را در هم می‌شکند. قرآن کریم یکی از ویژگی‌های نمازگزاران را پاک‌دامنی و حفظ عفت می‌داند؛ آنجا که می‌فرماید: نمازگزاران کسانی هستند که دامن خود را محافظت می‌کنند و از بی‌عفتی مصون هستند<sup>۱</sup> (معارج: ۲۹). تحقیقات تجربی که در این رابطه انجام‌شده نشانگر این مطلب است که نیایش و ارتباط با خدا یا به‌صورت مستقیم در رضامندی زناشویی و استحکام خانواده دخالت داشته و یا از طریق به وجود آوردن ویژگی و صفاتی در افراد که آن ویژگی‌ها در ثبات زندگی سهیم هستند. در این قسمت از بحث به نمونه‌هایی از آن تحقیقات اشاره می‌کنیم. اسپراوسکی<sup>۲</sup> و هاگستون<sup>۳</sup> در تحقیقی میدانی و تجربی دریافتند افرادی که برای مدت طولانی با هم زندگی کرده بودند، مذهب و رفتارهای مذهبی را مهم‌ترین عامل رضایت‌مندی در ازدواج تلقی کرده‌اند. جریگان<sup>۴</sup> و ناک<sup>۵</sup> بعد از بررسی تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که انجام رفتارهای مذهبی، مهم‌ترین عامل ثبات و پایداری ازدواج است. گروهی از محققان رابطه بین رضایت‌مندی از ازدواج و استحکام خانواده را با مذهبی بودن زن و شوهر مورد

۱. وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوبِهِمْ حَافِظُونَ.

2. Sparawski  
3. Houghston.  
4. Jerrigan  
5. Nack

بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که مذهبی بودن در استحکام خانواده نقش مهم و مؤثری ایفا می‌کند (پناهی، ۱۳۸۲، ص ۱۳۸). همچنین در تحقیقات انجام شده مشخص شد افرادی که التزام به فعالیت‌های مذهبی دارند، در مقایسه با دیگران، گرایش بیشتری به ازدواج پایدار دارند. بیشتر این افراد مشکلات ارتباطی، عدم توافق، عدم صداقت و مصرف مواد کمتری دارند (فونتنا، ۱۳۸۵، ص ۳۵۶). مهم‌ترین عامل ناهنجاری‌های اجتماعی و خانوادگی، بی‌تقوایی، خودبرتربینی، بی‌عفتی، غفلت و شهوت‌پرستی است. عبادت و معنویت با کارکردهایی که در روح و روان افراد دارند، زمینه ناهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی را کنترل می‌کنند و از این طریق مانعی در انجام آسیب‌ها می‌شوند. به‌عنوان مثال روزه از بزرگ‌ترین تأمین‌کننده‌های نیازهای معنوی است که در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام مورد تأکید قرار گرفته است. روزه از عبادت‌هایی است که علاوه بر واجب بودن آن در اسلام، در امت‌های پیشین نیز وجود داشته است و این نشانه نیاز همگانی بشر به این ارتباط و نیاز معنوی است. قرآن کریم درباره یکی از حکمت‌های روزه می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما واجب شده (نوشته شده) همان‌گونه که به امت‌های پیش از شما نیز واجب شده بود باشد که پرهیزگار شوید<sup>۱</sup> (بقره: ۱۸۳). در این آیه، یکی از فایده‌های بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایز انسانی است؛ روزه‌دار با وجود گرسنگی، تشنگی و خودداری از لذت‌های دیگری که باید از آن چشم‌پوشد، روح و اراده خویشتن را تقویت می‌کند. از طریق روزه زمام نفس سرکش و شهوات و هوس‌ها مهار می‌شود. همچنین روزه واقعی زمینه ارتکاب گناهان مربوط به چشم، گوش، دست و پا را از بین می‌برد. زیرا روزه‌دار می‌داند که نباید چشم به حرام باز کند و نباید حرامی بشنود. امام صادق علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: بدانید که روزه، تنها پرهیز از خوردن و آشامیدن نیست؛ پس هنگامی که روزه هستید، زبان خود را از دروغ حفظ کنید، چشم‌های خود را از حرام‌پوشانید؛ با یکدیگر دعوا نکنید، به همدیگر حسد نورزید، غیبت یکدیگر را نکنید، با هم بحث‌و‌جدل

۱. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.



نمایید، دروغ نگوئید، با یکدیگر مخالفت نکنید، بر هم خشم نگیرید، به یکدیگر ناسزا نگوئید، همدیگر را آزار و اذیت نکنید، به دیگران ستم ننمایید، یکدیگر را به ستوه نیاورید و از یاد خدا و نماز غافل نشوید<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۳، ص ۲۹۲). نماز و دعا نیز همان طور که قبلاً اشاره شد، انسان را از غفلت و تکبر که منشأ بیشتر گناهان است، بازمی‌دارد. فریضه زکات، نوع دوستی را به انسان می‌آموزد و از رذیلت‌هایی مانند خودخواهی و بخل نجات می‌دهد. زکات، موجب رشد فضایل اخلاقی است.<sup>۲</sup> زکات باعث امنیت اجتماعی می‌شود چون وقتی فقیر نباشد دزدی کم شده و امنیت اجتماعی ایجاد می‌گردد. آرامش، امنیت و مصونیت از حزن و اندوه، از برکات انفاق و صدقه است.<sup>۳</sup> تحقیقات میدانی و نظریات اندیشمندان نیز مؤید نقش اعمال عبادی و معنوی در بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی است. آلیسون<sup>۴</sup> (۲۰۱۰، ص ۱۹۰) بر شکل‌گیری حمایت اجتماعی و روابط بین فردی مناسب از طریق دین و رفتارهای دینی تأکید می‌کند. گونزالس معتقد است که آموزه‌های معنوی و رفتارهای دینی می‌تواند به توسعه درک واقعی از آنچه ما به هنگام برقراری ارتباط انجام می‌دهیم، کمک کند. (گونزالس،<sup>۵</sup> بی‌تا، به نقل از ویلز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷، ص ۱۳۰) مککلو و ویلاگبی (۲۰۰۹) نیز در پژوهشی دریافتند که مذهب توانایی خودنظم‌بخشی و خودکنترلی را در افراد تقویت کرده و بر ارتقای رفتارهای اجتماعی تأثیر مثبتی دارد (به نقل از اسمعیلی، ۱۳۸۹، ص ۵۵).

## ۸. باعث سعادت اخروی

مهم‌ترین و اساسی‌ترین اثر معنویت و عبادت، نیل به سعادت اخروی است. از منظر آموزه‌های دینی انسان سعادت‌مند کسی است که در مسیر بندگی خدای

۱. إن الصيام ليس من الطعام والشراب وحده... فإذا صمتم فاحفظوا السننكم عن الكذب، وعضوا أبطاركم، ولا تنازعوا ولا تحاسدوا ولا تغتابوا ولا تماروا ولا تكذبوا... ولا تخافوا ولا تغاضبوا ولا تنسابوا ولا تنامتوا ولا تفاتروا ولا تجادلوا ولا تتأذوا ولا تظلموا... ولا تضجروا ولا تغفلوا عن ذكر الله وعن الصلاة.

۲. خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا (توبه: ۱۰۳)

۳. الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (بقره: ۲۷۵ و ۲۷۸)

4. Allison, W

5. Goanzals, H

6. Wills

متعال باشد و با انجام دادن وظایف دینی و انسانی به خداوند نزدیک شود و احساس دوستی، نزدیکی و محبت به خداوند داشته باشد و به اهداف نهایی خلقت دست یابد. به عبارت دیگر، موفقیت یعنی به رستگاری رسیدن و به بهشت نائل شدن. انسان می‌تواند بر اثر انجام دادن کارهای اختیاری و رعایت قوانین الهی و وظایف شرعی و با پرهیز از معصیت، به مرتبه تقرب به خدا برسد و با خالق متعال رابطه دوستانه و عاشقانه پیدا کند و در سایه این دوستی، به بهشت و رضوان الهی وارد شود. البته پرواضح است که رسیدن به بهشت، منافات و ضدیتی با رضایت خاطر از زندگی و لذت‌جویی حلال ندارد؛ چه اینکه انسان می‌تواند به تمام کارهایش رنگ و بوی خدایی بزند و تمام کارهایش را به قصد رضایت حضرت حق انجام دهد؛ اعم از خواب، خوراک، کار، تفریح و... . مراد از بندگی و عبادت نیز تنها نماز و روزه نیست، بلکه مهم، به فرمان خداوند بودن و در راستای دستورات او حرکت کردن است. قرآن کریم می‌فرماید: «هرکسی از جهنم رهایی یابد و به بهشت وارد شود، رستگار و موفق است» (آل عمران: ۱۸۵) خداوند در آیه دیگری، راه‌های رسیدن به بهشت و رستگاری را مورد توجه قرار داده، می‌فرماید: «هر کس از خدا و پیامبرش اطاعت کند، به فوز و رستگاری بزرگی نائل شده است» (احزاب: ۷۱). حضرت علی (علیه السلام) نیز درباره راه‌های سعادت و کمال می‌فرمایند: «هرکسی از خدا و رسول خدا اطاعت و پیروی کند، به رستگاری بزرگی می‌رسد و به ثواب ارزشمندی نائل می‌شود و هرکسی نسبت به خداوند و رسولش، نافرمانی و گردنکشی کند، به خسران و زیان بزرگ و آشکاری گرفتار می‌شود و سزاوار عذاب دردناک می‌گردد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴، ص ۲۷۶).

خلاصه اینکه، رستگاری واقعی و موفقیت تام و کامل، رسیدن به بهشت و رهایی از آتش و دوزخ و نیل به مرحله رضایت الهی است و اطاعت از خداوند و رسول او و ائمه معصومین که در واقع اطاعت از ایشان نیز اطاعت از خداوند است. وسیله نجات انسان و عامل رستگاری و موفقیت واقعی انسان هاست. اطاعت از خداوند و رسول او را می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد و آن کلمه تقوا و پرهیزکاری است؛ تقوا یعنی اطاعت از خداوند و نافرمانی نکردن و مطیع دستورات الهی بودن.

پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد ﷺ در این باره می‌فرمایند: هر کس تقوا و پرهیزکاری پیشه کند و گوش به فرمان دستورات خداوند باشد، به رستگاری و موفقیت بزرگی رسیده است. به درستی که تقوا باعث کنترل انسان از غضب و باعث نگهداری انسان از عذاب و نگه‌دارنده انسان از خشم الهی است. به درستی که تقوا باعث سفیدرویی (موفقیت) و رضایت پروردگار و باعث ارتقای درجه و مقامات معنوی انسان می‌گردد (همان، ج ۱۹، ص ۱۲۷). نتیجه اینکه یگانه عامل سعادت ابدی، اطاعت از خداوند و فرستادگان خداوند و ارتباط عبادی و معنوی با خداوند است.

## آسیب‌های معنویت

عبادت و معنویت نیز همانند هر کار دیگری مصون از آسیب و انحراف نیست. ریاکاری، سطحی‌نگری در دین، عدم التزام عملی به دستورات اخلاقی و عبادی، عدم توجه به روح و جوهره دین، اکتفا به اعمال مستحبی خاص (مثل عزاداری)، غفلت از واجبات اساسی (نماز، خمس، امر به معروف، بی‌مبالاتی در رفتارهای اجتماعی، سطحی‌نگری در دین، خودسری و احساس بی‌نیازی به مجتهد دینی و...، نمونه‌هایی از آسیب‌های عبادت است که چه‌بسا افراد زیادی به آن مبتلا باشند. در این زمینه در کتاب *آسیب‌ها* به‌طور مفصل بحث خواهد شد.

## نقش جنسیت در گرایش به معنویت

درباره رابطه جنسیت و دین‌داری، تعدادی از متون روان‌شناسی دین تأکید دارند که تفاوت‌های جنسیتی در دین‌داری، جزو تأییدشده‌ترین یافته‌های این زمینه پژوهشی هستند (فرانسیس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷، ص ۸۱-۹۶). برخی معتقدند زنان به‌طور متوسط در همه جنبه‌ها از مردان متدین‌ترند<sup>۲</sup> (آرگایل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). روان‌شناسان بر این باورند زن و مرد، در مسائل معنوی (عبادی) و گرایش‌های مذهبی و حتی فعالیت‌های دینی، با یکدیگر تفاوت دارند (معین الاسلام، ۱۳۸۰، ص ۱۱۵). به اعتقاد عده‌ای از روان‌شناسان، زنان مذهبی‌تر از مردان‌اند و گرایش به معنویت و دین‌داری در آنان بیشتر است و این به دلیل تناسب و سازگاری مسائل معنوی و دینی با روان زنان، است (پیرون، ۱۳۶۸). آلپورت، یکی از روان‌شناسان غربی، در این باره می‌گوید: علایق دینی و زیبایی‌طلبی اجتماعی در زنان بیشتر از مردان است و زنان به مسائل اخلاقی و مذهبی بیشتر از مردان توجه می‌کنند (معین

1. Francis

۲. البته برخی پژوهش‌ها نیز ادعا کرده‌اند تفاوت معناداری بین آن‌ها نیست (معاونت پژوهش، ۱۳۹۰، ص ۱۴۷-۱۴۹).

3. Argyle

الاسلام، ۱۳۸۰، ص ۱۱۵). جوادی آملی (۱۳۸۹، ص ۲۲۱) می‌گوید: ممکن است حد متوسط مردها از حد متوسط زنها در بُعد اندیشه قوی باشند، اما هرگز نمی‌توان ثابت کرد که در بُعد دل، عاطفه، معنویت، موعظه و جذبۀ نیز حد متوسط مردها بهتر از حد متوسط زنان باشد. آیت‌الله جوادی آملی همچنین می‌نویسد: زنها در بخش دل و قلب و گرایش و جذبۀ موفق‌تر از مردان هستند. بنابراین، مناجات در زنها بیش از مردان و یا دست‌کم همتای آنان است. زنها به دلیل برخورداری از ظرافت قلب و عاطفی بودن، بهتر و سریع‌تر به طرف معنویت میل پیدا می‌کنند و ظرافت دل یکی از عوامل سرعت در سیر معنوی است (همان) تجربه و مشاهده عینی نیز نشان می‌دهد که زنان گرایش و تمایل بیشتری به مجالس مذهبی و دعا و زیارت و ارتباط با خداوند دارند. در تحقیقی در این زمینه، مشخص شد که دختران بیش از پسران به نماز و ارتباط معنوی با خداوند پایبندند (پناهی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۰-۱۵۰).

## کیفیت مدیریت جلسات معنوی

در برگزاری جلسات معنوی بایستی به نکاتی توجه داشت تا فضای جلسات از آسیب به دور باشد:

۱. تکریم شخصیت جوانان و احترام واقعی به آنان؛
۲. عدم تبعیض در برخورد با افراد؛
۳. نظم، اعتدال در زمان برگزاری و پرهیز از جلسات طولانی و خسته کننده؛
۴. نظافت، رعایت ادب، پرهیز از مباحث سیاسی بی فایده و پرهیز از توهین به افراد؛
۵. رعایت هنجارهای دینی (مثل چشم‌پاکی، راست‌گویی، ادب، تواضع و...)
۶. پرهیز از خودنمایی، خودستایی، تملق، ریا و... .





# فصل پنجم

جوان و تربیت اخلاقی



## مقدمه

آرزو و تمایل درونی همه انسان‌های سالم این است که در محیطی آرام، با طراوت، صمیمی، اخلاقی و انسانی زندگی کنند. کمتر انسانی پیدا می‌شود که از این شرایط گریزان باشد. همه علاقه‌مندند که در محیط اجتماعی و خانوادگی با افرادی مهربان، باادب، وظیفه‌شناس و متواضع و... روبرو بشوند. همه انسان‌ها از محیط‌های تنش‌زا، بی‌قانون، ناهنجار و غیرانسانی گریزان‌اند. ارزش‌ها، باورها و تعهدات اخلاقی از مسائلی است که می‌تواند روابط اجتماعی را بهبود بخشد، دل‌ها را به همدیگر نزدیک نماید، روابط اجتماعی را جذاب و مملو از صفا و صمیمیت نماید، زمینه رشد مادی و معنوی افراد را فراهم سازد و در نتیجه انسان‌ها را به قرب الهی برساند.

## مفهوم شناسی اخلاق

اخلاق جمع خُلُق یا خُلُق، در لغت و اصطلاح به معنای مجموعه‌ای از سرشت و ویژگی‌های باطنی است که تنها با دیده بصیرت و چشم دل قابل درک هستند. در مقابل خُلُق، به شکل و صورت محسوس و قابل درک با چشم ظاهر گفته می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۳۶۱، ج ۱، ص ۷۰۴). چنانکه قرآن کریم نیز فرموده: **إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ** (قلم: ۴) به همین معنا به کار رفته است. در فرمایش پیامبر گرامی ﷺ نیز چنین تمایزی به چشم می‌خورد، هنگامی که خطاب به یکی از مسلمانان فرمود: **إِنَّكَ أَمْرٌ قَدْ أَحْسَنَ اللَّهُ خُلُقَكَ فَأَحْسِنْ خُلُقَكَ** (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۳۹۴). در مجموع خُلُق به معنای هیئت‌های راسخ نفسانی انسان است که زمینه انجام برخی رفتارها را در وجود انسان و بدون نیاز به فکر و تأمل، به وجود می‌آورد (محمدی، ۱۳۸۹، ص ۲۷). معادل واژه اخلاق در زبان لاتینی، واژه “Ethics” است که از ریشه یونانی “Ethos” مشتق شده و به معنای منش است و همچنین واژه “Morality” که از ریشه “Moral” و به معنای عادت و رفتار اخلاقی

آمده است (وود و رنسچر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳، ص ۳۴۵-۳۵۰).

اگرچه اخلاق<sup>۲</sup> یک جنبه بنیادی و فراگیر در کنشگری انسان دارد و اگرچه مفهوم اخلاق در میان اندیشمندان اسلامی روشن است اما یک مفهوم دشوار برای بررسی‌های علمی است. در یک نگاه، اخلاق به معنای مجموعه ملکات نفسانی و خصائص روحی (سادات، ۱۳۶۸، ص ۲۲) و به عبارت دیگر مجموعه صفات و ویژگی‌های درونی و ملکه شده که منشأ صدور کارهای نیک می‌گردد، تعریف شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۲۴). از نگاهی دیگر، اخلاق، عبارت است از علم چگونه زیستن. اخلاق دستور چگونه زیستن را در دو ناحیه به ما می‌دهد: چگونه رفتار کردن و چگونه بودن؛ چگونه رفتار کردن به اعمال انسان و چگونه بودن به چگونگی و کیفیت خواها و ملکات انسان مربوط می‌شود (مطهری، بی‌تا، ص ۱۸۹ و ۱۹۰). علم اخلاق نیز، به‌عنوان برترین علوم (ابن مسکویه، ۱۴۲۲ ق، ص ۵۵) و به معنای علم آگاهی از فضیلت‌ها و رذیلت‌ها و چگونگی آراسته شدن به فضیلت‌ها و پاک شدن از رذیلت‌ها (طوسی، ۱۳۶۹، ص ۴۸) و به معنای آگاهی از انواع صفتهای خوب و بد و صفتهایی که با افعال اختیاری انسان ارتباط دارند (مصباح یزدی، ۱۳۶۷، ص ۱۰ و ۱۳۷۲، ص ۱۹۸)، از علمی است که با مباحث اخلاقی مرتبط است. به نظر واکر (۱۹۹۵) به نقل از ملانی و جودیت (۱۳۸۹، ج ۱) اخلاق به آن دسته از کنش‌های اختیاری فرد اشاره می‌کند که حداقل به صورت بالقوه دارای تلویحات اجتماعی یا بین‌فردی بوده و تحت کنترل برخی از مکانیسم‌های درون‌روانی قرار دارد. اخلاق یک پدیده چندوجهی است که متضمن تعامل بین رفتار، افکار و هیجانات است. خلاصه اینکه قدما، اخلاق را بیشتر معطوف به ملکات نفسانی می‌دانند اما متأخرین، اخلاق را علاوه بر ملکات نفسانی، به‌طور گسترده به منش و رفتارهای اختیاری معطوف می‌دارند (مرکز اخلاق و تربیت، ۱۳۹۲).

1. Wood & Rentscher  
2. Morality

## ابعاد و گستره اخلاق

مباحث اخلاقی در سه حیطه: ارتباط با هستی و خالق آن، ارتباط با خویشتن و ارتباط با دیگران خلاصه می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۶ و مکارم شیرازی، ۱۳۷۷). مسائل اخلاقی دنبال آن هستند که رفتار انسان را در این سه حوزه بهبود بخشند<sup>۱</sup> و در نتیجه، علاوه بر زندگی اخروی که حیات واقعی است، موجب تأمین زندگی مطلوب و دور از اضطراب و ناراحتی روانی برای انسان در زندگی این جهانی شوند. به سخن دیگر، تواضع، معاشرت نیکو با دیگران، ساده زیستی و قناعت در زندگی، توکل بر خدا، و سرانجام تمام فضایل اخلاقی، تأمین سعادت انسان را در زندگانی دنیوی و اخروی هدف خود قرار داده‌اند. قرآن در بیانی کوتاه و به صورتی کلی می‌گوید: کسانی سعادت‌مند هستند که خود را از آلودگی‌های اخلاقی پاک کنند<sup>۲</sup> (اعلی، ۱۴؛ شمس، ۹؛ نحل، ۹۷؛ عنکبوت، ۶۹ و حشر، ۹)؛ همچنین یکی از اهداف اساسی بعثت پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله تزکیه نفس و دور کردن

۱. اخلاق الهی، فردی و اجتماعی، یعنی وظایفی که در برابر خداوند داریم و وظایفی در برابر خودمان داریم (مثل دوری از شکم‌بارگی و شهوت پرستی) و وظایفی که در برابر اجتماع و هم‌نوعان داریم.

۲. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى؛ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا؛ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْشَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلْيُخَيِّطْهُ خِيوَةَ طَيِّبَةٍ؛ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ؛ وَ مَنْ يوقْ شَحْ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ.

افراد از آلودگی‌ها بیان شده است<sup>۱</sup> (جمعه، ۲ و طبرسی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۸). علاوه بر این در موارد جزئی‌تر نیز سعادت واقعی انسان در گرو پایبندی به مسائل اخلاقی اعلام کرده است: «آنها که از بخل و حرص، مصون بمانند رستگار و سعادت‌مندند»<sup>۲</sup> (حشر: ۹). از نگاه قرآنی کسانی که ملتزم به اخلاق و اعمال صالح باشند، محبوب مردم بوده<sup>۳</sup> (مریم: ۹۶) و کسی که محبوب مردم باشد در رضایت خاطر خواهد بود. یکی از کارکردهای اخلاق در جامعه، ایجاد زمینه مناسب برای روابط اجتماعی خوب است. این مسئله حتی درباره صفات و رفتارهای اخلاقی‌ای که ظاهراً ارتباط چندانی با روابط میان افراد ندارد، صادق است. مثلاً ممکن است تصور شود رذایل اخلاقی‌ای نظیر خودبرتربینی، حرص و آز، و حسد ربط چندانی با بهبود روابط اجتماعی میان افراد جامعه ندارند، اما باید توجه داشت که برخورداری از حسن خلق و معاشرت، زمینه مناسبی می‌طلبد و ویژگی‌های اخلاقی خوب همانند تواضع، سخاوت، و خیرخواهی برای مردم، زمینه این حسن خلق را فراهم می‌کنند. بدون وجود این صفات درونی نمی‌توان معاشرت نیکو با دیگران داشت. کسی که دلش پر از کینه و حسد به دیگران است و خود را بالاتر از آنان می‌داند و حاضر به فداکاری برای آنان نیست، چگونه می‌تواند روابطی درخور و شایسته با آنان داشته باشد و چگونه می‌تواند در آرامش باشد.

گرچه اخلاق در سه حوزه رابطه با خداوند، رابطه با خود و رابطه با دیگران خلاصه می‌شود ولی حوزه‌ای که مربوط به رابطه با دیگران است برای ما در این کتاب اهمیت مضاعف دارد زیرا عمده مباحث مربوط به مسجد و جوان در رابطه با اخلاق و روابط اجتماعی است و اگرچه به مباحث دیگر نیز در فصول مختلف اشاره خواهد شد.<sup>۴</sup> عمده‌ترین مباحثی که در حوزه اخلاق اجتماعی مطرح

۱. هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلِ لَيْ قَدْ ضَلُّوا سَبِيلًا  
 ۲. و مَنْ يَوْقُ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ.  
 ۳. إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا.  
 ۴. برای مطالعه بیشتر درباره اخلاق فردی، الهی و اجتماعی، ر.ک: کتاب اخلاق در قرآن ج ۱ و ۲ و ۳ اثر آیت‌الله مصباح یزدی، انتشارات موسسه امام خمینی ع.ت.ف.

می‌شود عبارت‌اند از: داشتن نگرش مثبت و خوش‌بینانه نسبت به دیگران؛ رعایت آبرو و منزلت افراد و رعایت ادب؛-تواضع و فروتنی در مقابل مؤمنین و رعایت عدالت و انصاف در قضاوت‌ها؛ دوری از مجادله، حسد، خلف وعده، مسخره کردن و، پیمان‌شکنی؛ اجتناب از خیانت، بخل، افشای عیوب، خودبرتربینی و کینه نسبت به دیگران؛ نگاه مثبت به روابط اجتماعی، دوستی‌ها، ارتباط بین فردی و تلاش در حفظ و تعمیق روابط سالم و باور به تأثیر این نوع رفتارها در کاهش حزن و اندوه.



## منزلت و جایگاه اخلاق در زندگی جوان

گرچه بحث اخلاق در علوم مختلف از قبیل فلسفه، روان‌شناسی و اخلاق اسلامی، قابل طرح است و در هر کدام از این علوم به بُعد خاصی از آن پرداخته می‌شود اما در بحث حاضر سعی شده به بُعدی از اخلاق توجه شود که معطوف به روابط اجتماعی، خانوادگی و اخلاق فردی است. در تعالیم اسلام، اخلاق<sup>۱</sup> و مباحث مربوط به آن، پیوندی پایا با تزکیه و تهذیب دارد و دارای اهمیتی ویژه است. آراستگی به صفات و رفتارهای اخلاقی، اهمیت بالایی برای هر فرد ذی‌شعور و به‌ویژه جوانان که در آستانه ورود به اجتماع دارند، دارد. زیرا روح انسان نیز همانند جسم او سلامت و بیماری دارد و هر فردی در پی سلامت روح است. کسانی که از سلامت روحی و اخلاقی برخوردار نیستند، بیمار تلقی می‌شوند. به همین سبب، خداوند متعال روح منافقان را بیمار دانسته و درباره آنها می‌فرماید: روح و قلب آنان بیمار است، پس خداوند بر بیماری آنان بیفزاید<sup>۲</sup> (بقره: ۱۰). یکی از

۱. وظایف اخلاقی و افعال اخلاقی، برخلاف وظایف حقوقی از پشتوانه حکومتی و قانونی برخوردار نبوده و صرفاً به نیت انجام وظایف اخلاقی و نیل به کمالات معنوی و حتی گهگاه به نیت شیرینی و صمیمیت بیشتر در زندگی اجتماعی و خانوادگی انجام می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ج ۳).

۲. فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً.

مهم‌ترین بیماری‌های روحی وجود صفات رذیله اخلاقی در انسان است. وجود این بیماری آثار سوئی دارد: نخست آنکه توانایی تشخیص خوب از بد و حق از باطل در کسی که دچار این بیماری باشد، تضعیف می‌شود. قرآن کریم درباره آنان می‌فرماید: هرگاه آیات ما بر آنها تلاوت می‌شود، می‌گویند افسانه‌های پیشینیان است. چنین نیست؛ بلکه کارهای زشتی که مرتکب شده‌اند بر قلب آنان زنگار بسته است. چنین نیست؛ بلکه آنان در آن روز از پروردگارشان در حجاب هستند<sup>۱</sup> (مطففین: ۱۳-۱۵). دوم آنکه، افراد مبتلا به بیماری‌های روحی و اخلاقی از آرامش محروم‌اند و در روابط اجتماعی و خانوادگی نیز با چالش‌های متعددی روبرو هستند. همچنان که بیماری‌های جسمانی مانند ناراحتی معده، درد پا، شکستگی دست یا زخمی کوچک در بدن آرام و قرار را از انسان می‌گیرد و زندگی را بر او تلخ می‌کند، بیماری‌های اخلاقی مانند حسادت، خودبزرگ‌بینی، کینه‌ورزی، غضب و مانند آن نیز آرامش و قرار را از روح انسان گرفته و زندگی را بر او تلخ می‌کنند. با این تفاوت که بیماری‌های اخلاقی، سعادت و آخرت انسان را نیز تباه می‌کند و آبروی اجتماعی افراد را نیز تهدید می‌کند. جایگاه اخلاق نه تنها در میان مسلمین بلکه در میان ملل دیگر نیز دارای اهمیت است. لیکونا<sup>۲</sup> در این زمینه می‌گوید: «واقعاً ما را چه می‌شود؟ نوزادان در آشغال‌دانی، یک و نیم میلیون سقط‌جنین در هر سال، افزایش مداوم سوءاستفاده‌های جنسی و بدنی از کودکان، در فقر به سر بردن یک‌چهارم کودکان. نسل‌های آینده ما در پنجاه یا صدسال بعد این امور را چگونه خواهند دید؟ ... نظرسنجی‌ها یکی پس از دیگری نشان می‌دهد که بخش عمده‌ای از مردم امریکا به این نتیجه رسیده‌اند که این کشور دچار انحطاط معنوی و اخلاقی شده است. این درک و حس رو به رشد وجود دارد که مدارس، خانواده‌ها، کلیساها، همه انجمن‌ها و گروه‌ها آنهایی که در طول تاریخ مسئول انتقال میراث اخلاقی به جوانان بوده‌اند باید جمع شوند و به صورت مشترک، منش اخلاقی کودکان و بالاخره فرهنگ ما را ارتقا دهند. مدارس به

۱. إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِ آيَاتُنَا قَالَ أَسَاطِيرُ الْأَوَّلِينَ كَلَّا بَلْ رَأَىٰ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ كَلَّا إِنَّهُمْ عَنْ رَبِّهِمْ يَوْمَئِذٍ لَمَحْجُوبُونَ.

2. Lickona, Thomas

نوبه خود دوباره متوجه شده‌اند که می‌توانند کارهای زیادی در زمینه پرورش منش خوب انجام دهند. آنها می‌توانند این کار را به این صورت شروع کنند که پرورش منش را بالاترین اولویت خود قرار دهند. زیرا این هدف زیربنای بقیه کارهای مدرسه است» (لیکونا، ۱۹۹۷). سقراط<sup>۱</sup> بر این باور است که هر انسانی ذاتاً طالب خیر و خوبی است و هیچ‌کسی به‌طور عمدی کاری بد و غیراخلاقی انجام نمی‌دهد و کارهای خلاف برخی از افراد به دلیل تشخیص نادرست است. ارسطو<sup>۲</sup> نیز نظریه سقراط را قبول دارد ولی در عین حال بر این عقیده است که علت خطاهای انسان‌ها دو چیز است؛ جهل و ضعف نفس و اراده (کاپلستون، ۱۳۶۸) جیمز<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) بین اخلاق و دین‌داری پیوند زده و بر این باور است که در روح انسان عدالتی وجود دارد که پاداش آن قطعی است؛ کسی که کار خوبی می‌کند حتماً شرافتمند می‌شود و آن‌کس که کار زشت انجام می‌دهد، حتماً بی‌ارزش می‌شود. کسی که زشتی و پلیدی را از خود دور می‌کند به پاکی آراسته می‌شود و کسی که قلباً انسان درستکاری باشد در قلبش خدای جا دارد. جیمز بر این نکته تأکید دارد که فضایل و رذایل اخلاقی تأثیر روان‌شناختی ماندگاری در انسان دارد که بالاخره اثر خودش را نشان می‌دهد. دیگر اینکه امور اخلاقی حالتی را در انسان برمی‌انگیزد که به آن گرایش و احساس دینی می‌گوییم (یعنی مثل علایق دینی عمیق و استوار است) از طرف دیگر دین‌داری نیز فضایل اخلاقی خاصی در فرد ایجاد می‌کند. از نظر جیمز رابطه اخلاق و دین‌داری دوسویه است.

1. Socrat
2. Aristotlee
3. James, W

## مصادیق مهم اخلاق

اخلاق، بیشترین فواید را در تحکیم روابط افراد، بهبود معیشت، رفع اختلافات، موفقیت علمی، محبوبیت اجتماعی و آرامش روان افراد به خصوص جوانان دارد. در این قسمت به نمودهایی از شکل‌گیری اخلاق که متأثر از مسجد و فضاهای دینی است اشاره می‌گردد:

### ۱. ارتباط کلامی و غیر کلامی نیکو

بهره‌گیری از ارتباط کلامی<sup>۱</sup> و غیر کلامی<sup>۲</sup>، از ابزارهای مهم در روابط اجتماعی است. در ارتباط کلامی از گفتگو بهره گرفته می‌شود ولی در روابط غیر کلامی می‌توان از حالات چهره، تماس چشمی، تن صدا، حرکات بدنی و تماس بدنی، کسب اطلاعات نموده و زمینه تعامل را ایجاد کرد (بارون و بایرن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷) التزام

1. verbal communication  
2. nonverbal communication  
3. Baron & Byrne

به سخنان سنجیده<sup>۱</sup> (نساء: ۹) بهره‌گیری از گفتار زیبا و دل‌نشین<sup>۲</sup> (نساء: ۸۷)، پرهیز از زخم‌زبان<sup>۳</sup> (انعام: ۳۴)، توصیه به گفت‌وگوی محترمانه<sup>۴</sup> (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۲۳)، مؤدبانه (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۵۷)، گفتگوی شیرین و گوارا<sup>۵</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۸۶)، گفت‌وگو با آهنگ صدای ملایم<sup>۶</sup> (لقمان: ۱۹) و دلنواز، صدازدن همدیگر با زیباترین نام<sup>۷</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳)، پرهیز از گفت‌وگوی پنهانی<sup>۸</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۰) و توصیه به پرهیز از کلمات رکیک و زشت<sup>۹</sup> (مؤمنون: ۳)، همگی از نموده‌های روابط کلامی بوده و در راستای ایجاد محبت و نشاط در جوانان و میان هم‌نوعان، است. ارتباط کلامی زیبا باعث تحکیم روابط اجتماعی و باعث تقویت دوستی می‌گردد.<sup>۱۰</sup> (فصلت: ۳۴) همچنین کنش کلامی پسندیده، مانع از کینه و حسد شده و دل‌ها را به هم پیوند می‌زند و باعث آرامش می‌گردد. در آموزه‌های دینی و تربیتی علاوه بر اینکه توصیه به روابط کلامی زیبا و محبت‌آمیز شده به روابط غیرکلامی نیز تأکید شده است. تواضع و فروتنی<sup>۱۱</sup> (اسراء: ۲۵)، گشاده‌رویی<sup>۱۲</sup> (آل عمران: ۱۶۰) و رفتار مؤدبانه<sup>۱۳</sup> (توبه: ۶۱) از مصادیق روابط غیرکلامی است که مورد تأکید قرآن است. این نوع ارتباطات، عاملی در تقویت روابط دوستانه و نزدیکی دل‌ها و جذابیت روابط اجتماعی می‌گردد. ثمره تواضع، گشاده‌رویی و گفتار و

۱. وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا.

۲. وَإِذَا خِيبْتُمْ بِنَجْوَةٍ فَجَبُوا بِأَحْسَنِ مِنْهَا.

۳. قَدْ تَعَلَّمَ إِنَّهُ لِيُخْرُجَكَ الَّذِي يَقُولُونَ.

۴. ثَلَاثَةٌ يَسْتَنْدِلُ بِهَا عَلَى إِصَابَةِ الرَّأْيِ حُسْنُ اللَّقَاءِ وَ حُسْنُ الاسْتِمَاعِ وَ حُسْنُ الْجَوَابِ.

۵. امام سجاد علیه السلام فرمودند: الْقَوْلُ الْحَسَنُ يَثْرِي الْمَالُ وَ يَنْمِي الرِّزْقُ وَ يَنْسِي فِي الْأَجَلِ وَ يَحْبِبُ إِلَى الْأَهْلِ وَ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ.

۶. وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنْ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتِ الْحَمِيرِ؛ صدایت را بلند نکن و آرام گفت‌وگو کن، به درستی که ناهنجارترین صدا، صدای الاغ است.

۷. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: ثَلَاثٌ يَضْفَيْنَ وَذَا الْمَرْءِ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ بِلِقَاءِهِ بِالْبِشْرِ إِذَا لَقِيَهُ وَ يَوْسَعُ لَهُ فِي الْمَجْلِسِ إِذَا جَلَسَ إِلَيْهِ وَ يَدْعُوهُ بِأَحَبِّ الْأَسْمَاءِ إِلَيْهِ؛ سه چیز باعث دوستی بیشتر و خالص‌تر می‌گردد: خوش‌رویی در برخوردها، جادادن در مجلس و به زیباترین نام او را صدا زدن.

۸. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: إِذَا كَانَ الْقَوْمُ ثَلَاثَةً فَلَا يَتَنَاجَى مِنْهُمْ ائْتِنَانِ دُونَ صَاحِبِهِمَا فَإِنَّ فِي ذَلِكَ مَا يَخْرُتُهُ وَ يُوذِيهِ؛ هرگاه سه نفر در جایی بودند، نباید دو نفر از آنها در گوش همدیگر صحبت کنند (نجوا کنند) زیرا این باعث ناراحتی و اذیت دیگری می‌شود.

۹. وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ؛ کسانی که از حرف‌های باطل و زشت پرهیز می‌کنند.

۱۰. وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ.

۱۱. وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ

۱۲. فِيمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ لَتَأْتِيَ لَهَا وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ.

۱۳. قُلْ أَدْنَىٰ خَيْرٍ لَّكُمْ بِاللَّهِ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ.

رفتار مؤدبانه، دلدادگی، محبت<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳) و افزایش دوستان<sup>۲</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۹۹ و دیلمی، ۱۴۰۸، ص ۲۷۳) است.<sup>۳</sup> چهره گشاده و روی باز، باعث جذب دل‌ها و فزونی محبت می‌شود<sup>۴</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۷ و تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۱۵ و ۳۲۷). شادی، سلامت روانی و نشاط می‌آورد و کینه را از دل‌ها می‌زداید. افزون بر موارد یاد شده، تبسم و خنده در چهره، در بهبود روابط نیز مؤثر است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۸۸). در مقابل، استکبار و خودبرتربینی، باعث کدورت در روابط اجتماعی شده و باعث سقوط و کاهش منزلت می‌شود (لقمان: ۱۸؛ ص: ۷۴ و نوح: ۷). چه بسا گاهی انسان به خاطر روحیه استکبار و برتری‌جویی که دارد، برخلاف یقین خودش اقدامی کند و این تعارض درون و بیرون، باعث تزلزل شخصیتی و اختلال روحی گردد (قصص: ۵) اگر این ویژگی‌های در روابط کلامی و غیر کلامی رعایت گردد، روابط اجتماعی و خانوادگی و روابط سیاسی بهبود زیادی پیدا می‌کند و دل‌ها به همدیگر نزدیک می‌گردند و کینه‌ها کاهش پیدا می‌کند.

## ۲. صبوری، سعه صدر و وفای به عهد

آراسته شدن به صفاتی از قبیل برخورداری از سعه صدر<sup>۵</sup> (زمر: ۲۲) و ظرفیت روانی بالا<sup>۶</sup> (انعام: ۱۲۶ و طه: ۲۶)، صبوری در ناملايمات<sup>۷</sup> (معارج: ۵ و آل عمران: ۲۰۱)، التزام به پیمان‌ها و تعهدات خانوادگی، اجتماعی و الهی<sup>۸</sup> (آل عمران: ۷۷) و

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ثَلَاثٌ يَضْفِينُ وَذَا الْمَرْءِ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ يَلْقَاهُ بِالْبِشْرِ إِذَا لَقِيَهُ... قَالَ عَلِيٌّ ﷺ: ثَمَرَةُ التَّوَّاضِعِ الْمَحَبَّةُ.
۲. قَالَ عَلِيٌّ ﷺ: إِيَّاكَ وَ مَا يَسْتَهْجِنُ مِنَ الْكَلَامِ فَإِنَّهُ يَجْبِسُ عَلَيْكَ اللَّئَامَ وَ يَنْفِرُ عَنْكَ الْكِرَامُ؛ از گفتار زشت بر حذر باش که فرومایگان را به دور تو گردد آورد اما بزرگواران را از تو می‌پراکند. رسول خدا ﷺ: نیز فرمودند: إِيَّاكَ أَنْ ... تَتَكَلَّمَ فِي غَيْرِ أَدَبٍ.
۳. البته در رابطه با نامحرم و جنس مخالف، بایستی موازین اخلاقی را جدی گرفت مخصوصاً در روابط عاطفی.
۴. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَكَانَ مِنْ قَرْنِهِ إِلَى قَدَمِهِ ذَنْبًا بَدَلَ اللَّهِ حَسَنَاتِ الصَّدَقِ وَالْحَيَاءِ وَحَسَنَ الْخَلْقِ وَالشُّكْرِ؛ هر کس دارای چهار ویژگی یعنی راست‌گویی، حیا، خوش خلقی و سپاسگزار باشد، خدا گناهانش را تبدیل به نیکی می‌کند، اگر چه از سرتاپا گناه باشد. قَالَ عَلِيٌّ ﷺ: الْمَوَدَّةُ تُعَاطِفُ الْقُلُوبَ فِي إِتْلَافِ الْأَرْوَاحِ؛ محبت و خوشرویی باعث پیوند دل‌ها شده و انسان‌ها را به همدیگر متمایل و علاقه‌مند می‌کند. قَالَ عَلِيٌّ ﷺ: ثَمَرَةُ التَّوَّاضِعِ الْمَحَبَّةُ؛ نتیجه تواضع، محبت و دوستی است. همچنین حضرت فرمودند: ثَلَاثَةٌ يُوَجِّبُنَ الْمَحَبَّةَ الدِّينَ وَ التَّوَّاضِعَ وَ السَّخَاءَ (همان)؛ سه چیز باعث محبت و دوستی است: دین‌داری، تواضع و بخشندگی و سخا.
۵. أَفَمَنْ شَرَحَ إِلَهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ.
۶. فَمَنْ يَرِدَ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يَرِدْ أَنْ يَضِلَّهُ يُجْعَلْ صَدْرُهُ ضَيْقًا حَرَجًا كَأَنَّ مَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ. وَقَالَ رَبُّ الشَّرْحِ لِي صَدْرِي.
۷. فَاصْبِرْ صَبْرًا حَمِيلًا. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.
۸. بَلَى مَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ وَ اتَّقَى فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ.

همچنین رعایت تقوا در تمام عرصه‌ها، از مصادیق دیگری است که در آموزه‌های قرآنی مورد توجه قرار گرفته است. التزام به توصیه‌های اخلاقی و دستورات الهی و انجام اعمال صالح، زندگی رضایت‌بخش (بقره: ۱۵۸) و گوارا<sup>۲</sup> (قارعه: ۷ و ۸) در پی دارد. برخورداری از ظرفیت روانی بالا و سعه صدر، علاوه بر اینکه لازمه تعاملات اجتماعی است، باعث کاهش تنش‌های روانی و باعث سلامت و آرامش روان می‌گردد و لذا خداوند متعال به حضرت پیامبر ﷺ سعه صدر عنایت فرمود<sup>۳</sup> (الشرح: ۱) تا بتواند در ناملایمات زندگی، سلامت و امنیت خود را حفظ کند و پیامبر نیز از خداوند تقاضای شرح صدر نمود<sup>۴</sup> (طه: ۲۵) و الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا (علیه السلام)، ۱۴۰۶، ص ۴۰۵).

### ۳. اصلاح روابط اجتماعی، نیکوکاری و فداکاری

اصلاح روابط بین فردی<sup>۵</sup> (انفال: ۲)، امر به نیکی و احسان<sup>۶</sup> (نساء: ۱۱۵) و آل عمران: ۱۰۵، کمک و یاری دیگران<sup>۷</sup> (انعام: ۱۶۱)، عفو و گذشت از خطاهای افراد، کنترل خشم و غضب در رابطه با خطای افراد و ایجاد الفت و دوستی بین افراد<sup>۸</sup> (آل عمران: ۱۳۵)، از دیگر نموده‌های اخلاق است که مورد توجه قرآن کریم می‌باشد. همه این کارهای نیک در کاهش آلام و ایجاد امنیت و رفع اندوه و بهبود روابط، مؤثر است<sup>۹</sup> (اعراف: ۳۶).

### ۴. راستی در گفتار و رفتار

۱. عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ.
۲. فَأَمَّا مَن ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَّاضِيَةٍ.
۳. أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ.
۴. رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي؛ اللَّهُمَّ لَا تَسْلُطْ عَلَيَّ مِنْ لَا يَرْحَمُنِي اللَّهُمَّ أَصْلِحْنِي وَأَصْلِحْ شَأْنِي وَأَصْلِحْ فِسَادَ قَلْبِي اللَّهُمَّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَنَوِّرْ قَلْبِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي..
۵. وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ.
۶. لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا.
۷. مَن جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا.
۸. الَّذِينَ يَنْفَقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.
۹. فَمَن آتَقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.

راست‌گویی و صداقت<sup>۱</sup> (آل عمران: ۱۴)، گل سرسبد و شاه‌کلید اخلاق است. دروغ، سرچشمه اکثر ناهنجاری‌های اخلاقی است. از نظر قرآن کریم، راستی و صداقت واقعی، در کسانی تجلی دارد که ایمان به خدا، قیامت، ملائکه، کتب آسمانی و پیامبران دارند و از مال خود به خویشان، در راه‌ماندگان، سائلان، و در راه آزادی بردگان صرف کنند؛ اینها کسانی هستند که نماز را بپا دارند و زکات دهند و به عهد خود وفا کرده و در برابر سختی‌ها و محرومیت‌ها و در جنگ‌ها، استقامت کنند؛ اینها کسانی هستند که راست می‌گویند (گفتار و رفتار و اعتقادشان هماهنگ است) و اینان پرهیزکاران‌اند<sup>۲</sup> (بقره: ۱۷۸) این آیه یکی از جامع‌ترین آیات قرآن است و ویژگی انسان کامل و بهنجار و سالم را بیان کرده است. در تفسیر المیزان نقل شده که رسول خدا ﷺ فرمود: هر کس به این آیه عمل کند ایمانش کامل است (قرائتی، ۱۳۷۹، ج ۱ ص ۳۴۹). همچنین از نگاه قرآن کریم، خلف وعده و دروغ‌گویی باعث نفاق بوده<sup>۳</sup> (توبه: ۷۷) و نفاق نیز حسرت و ناآرامی و ترس به دنبال دارد. دروغ‌گو، پیوسته نگران فاش شدن دروغ است و پیوسته از این بدنامی در ترس و اضطراب است.<sup>۴</sup> (شعراء: ۷۴ و ۸۷) افراد دروغ‌گو و پیمان‌شکن، امنیت روانی ندارند چون از طرفی اعتبار خود را از دست داده‌اند<sup>۵</sup> (یوسف: ۱۸) و از طرف دیگر از فاش شدن دروغشان در هراس هستند<sup>۶</sup> (انفال: ۵۹).

## ۵. مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری

منفی‌نگری و خطای شناختی نسبت به دیگران<sup>۷</sup> (نساء: ۶۵)، باعث بی‌زاری و نفرت و در نهایت ممکن است باعث کینه شود. کینه و نفرت نیز به بدگویی و غیبت

۱. الصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ.
۲. لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ.
۳. فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَىٰ يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبَ مَا كَانُوا يَكْذِبُونَ.
۴. وَأَجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ وَأَغْفِرْ لِي إِنَّهُ كَانَ مِنَ الصَّالِحِينَ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ.
۵. قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذَّنَبُ وَمَا أَنتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ.
۶. وَإِنَّمَا تَخَافُنَ مِنْ قَوْمٍ خِيَانَةٌ فَانْبِذْ إِلَيْهِمْ عَلَىٰ سَوَاءٍ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْخَائِنِينَ.
۷. وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ أَلْفَىٰ إِلَيْكُمْ السَّلَامَ لَسْتَ مُؤْمِنًا.



می‌انجامد. کسی که مبتلا به سوءظن و منفی‌نگری است<sup>۱</sup> (حجرات: ۱۲)، تحلیل نادرستی از دیگران دارد و این تحلیل نادرست باعث رفتار و عملکردی نادرست خواهد شد. افراد بدبین، آرامش روانی ندارند و مبتلا به کشمکش‌های درونی بوده و گاهی برای کاهش تنش روانی خودشان به تهمت و غیبت دیگران<sup>۲</sup> (حجرات: ۱۲) روی می‌آورند. بدگویی از دیگران نشانه نفرت و بیزاری از آنان و نشانه خشم و کینه نسبت به دیگران است<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۹، ص ۱۹۰). قرآن کریم، انسان‌ها را از سوءظن و غیبت کردن بر حذر می‌دارد و آن را گناه، ناهنجاری و کاری مشمئزکننده می‌داند. همچنین قرآن کریم، مبرا بودن بهشتیان از کینه و کدورت را زیبایی و جذابیت بهشت تلقی می‌کند<sup>۴</sup> (اعراف: ۴۴ و حجر: ۴۸).

#### ۶. پرهیز از آلوده شدن به حسادت (شعله‌های سرد)

حسادت، از بیماری‌های اخلاقی و روان‌شناختی است. افراد حسود، آرامش و امنیت روانی ندارند و در درونشان شعله‌های سرد و تعارض وجود دارد<sup>۵</sup> (مائده: ۲۸) آسایش، امنیت روانی و لذت بری، برای حسود، بسیار اندک است و افراد حسود و بخیل در آشفتگی روانی قرار دارند<sup>۶</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۷۰، ص ۲۵۲؛ ج ۶۹، ص ۱۹۰؛ ج ۷۰، ص ۲۵۲ ج ۶۹، ص ۲۶۱ و ج ۷۰، ص ۲۵۰). حسود، اندیشه‌ای خطرناک دارد و ممکن است برای کاهش آلام درونی، به برادرکشی نیز اقدام کند.<sup>۷</sup> (یوسف: ۶ و ۹) مهم‌ترین علت حسادت، خطای شناختی حسود است و تصور می‌کند با حذف دیگران، به محبوبیت و منزلت می‌رسد.<sup>۸</sup> (یوسف: ۸۵) بهترین روش برای

۱. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ.

۲. وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ.

۳. وَلَا الْمُعْتَابُ فِي السَّلَامَةِ؛ غیبت‌کننده در سلامت روانی نیست.

۴. وَنَزَّ عَنَّا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غُلٍّ.

۵. وَأَنْتَلِ عَلَيْهِمْ نُبَأَ ابْنِي آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبْنَا قَبْلَ أَنْ يَأْكُلَهُمَا وَلَمْ يَتَّقِبَلْ مِنَ الْآخِرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ.

۶. لَا يَطْمَعَنَّ الْحَسُودُ فِي رَاحَةِ الْقَلْبِ؛ امام صادق (علیه السلام) فرمودند: حسود نباید انتظار آرامش قلب داشته باشد و با به آن اطمینان پیدا کند. وَلَا الْمُعْتَابُ فِي السَّلَامَةِ وَلَا الْحَسُودُ فِي رَاحَةِ الْقَلْبِ؛ غیبت‌کننده، سلامت ندارد و حسود راحتی ندارد. لَيْسَتْ لِيْخِيلٍ رَاحَةٌ وَلَا لِحَسُودٍ لُدَّةٌ. امام ششم فرمودند: بخیل و حسود راحتی و لذت ندارد. لَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ؛ حسود راحتی ندارد. أَقْلُ النَّاسِ لُدَّةُ الْحَسُودِ؛ پیامبر گرامی فرمودند: کمترین لذت برای حسود است.

۷. قَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَقْضُ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ.

۸. وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ.

درمان حسادت، تقویت تقوا و شناخت درمانی است.<sup>۱</sup> (مائده: ۲۹)

### ۷. پرهیز از غفلت، اختلاف و مجادله

غافل بودن<sup>۲</sup> (نحل: ۱۰۹) و گرفتار شدن به نفهمی<sup>۳</sup> (انفال: ۲۳) و یا خطای شناختی، از نکاتی است که سلامت روانی افراد را تهدید می‌کند<sup>۴</sup> (ذاریات: ۱۰ و ۱۱ و مریم: ۴۰) و روابط اجتماعی را نیز تهدید می‌کند. اختلاف و دشمنی، چه در میان امت اسلامی و چه در میان خانواده و دوستان و چه در رابط فرهنگی و اجتماعی به خصوص با قشر جوان که دلی پاک و نورانی دارد، از عوامل دشمنی<sup>۵</sup> (شوری: ۱۴) و کدورت و ناراحتی<sup>۶</sup> (غافر: ۳۵) است. اختلاف همچنین، اقتدار و هیبت افراد را از بین برده و آنان را ناتوان و بی‌صلابت می‌کند<sup>۷</sup> (انفال: ۴۷) جر و بحث‌های بی‌مورد و به خصوص مجادله‌های سیاسی، افراد را از مسجد و اجتماعات فرهنگی بیزار می‌کند و دل‌های افراد را مکدر می‌سازد و روابط را محدود می‌کند.

### ۸. دقت و محافظت از عرض مردم

حفظ آبروی افراد و به خصوص آبروی مؤمنین از دستورات اخلاقی مؤکد اسلام است<sup>۸</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۴۸۸ و کلینی، ۱۴۲۹، ج ۳؛ ص ۷۴۵). آبرو و جایگاه اجتماعی مؤمن بسیار ارزشمند است و اگر احساس کند به خطر افتاده، بسیار محزون و ناراحت می‌شود. لذا یاهو گویی<sup>۹</sup> (انعام: ۳۴)، تهمت، نسبت ناروا دادن

۱. لَئِن بَسَطْتَ إِلَىٰ يَدِكَ يَتَّقَتُنِي مَا أَنَا بِتَاسِطٍ بَدَىٰ إِلَيْكَ لَأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ.

۲. أولئك الذين طبع الله على قلوبهم وسمعهم وأبصارهم وأولئك هم الغافلون.

۳. إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضَّمَمُ الْبِكَمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ.

۴. قَتَلَ الْخِرَاصُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي غَمْرِهِ سَاهُونَ وَأَنْذَرَهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ.

۵. وَمَا تَفَرَّقُوا إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ نِعْمًا بِنِعْمِهِمْ.

۶. الَّذِينَ يَجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ كَثِيرٌ مَّقْتًا عِنْدَ اللَّهِ وَعِنْدَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ قَلْبٍ مُنْكَرٍ جَبَّارٍ.

۷. وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا عَنَّا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ.

۸. عَزَّ الْمُؤْمِنِينَ كَفَّهُ عَنِ أَعْرَاضِ النَّاسِ؛ پیامبر گرامی ﷺ فرمودند: عزت مؤمن در حفظ آبروی مردم و دوری از بازی با آبروی مردم است. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ كَفَّ نَفْسَهُ عَنِ أَعْرَاضِ النَّاسِ أَقَالَ اللَّهُ نَفْسَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ رسول خدا ﷺ فرمود: کسی که خود را از

ریختن آبروی مردم نگه‌دارد، خدا در قیامت از او درگذرد.

۹. قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لِيَحْزَنَكَ الْبَدَىٰ يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يَكْتُمُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ.

به مؤمنین<sup>۱</sup> (نساء: ۱۱۳)، ترویج گناه<sup>۲</sup> (نور: ۱۹) و زخم‌زبان زدن<sup>۳</sup> (توبه: ۷۹)، از خطاهای بزرگ شمرده شده است. در فضای مسجد نباید اجازه داده شود تا به افرادی که حضور دارند و یا حضور ندارند، توهین و بی‌حرمتی شود. عدم رعایت این مسائل باعث می‌شود که اولاً جلسات مذهبی از معنویت و اخلاقی تهی شود و ثانیاً باعث بی‌اعتمادی و بی‌رغبتی جوانان به این مجالس می‌گردد.

### ۹. پرهیز از خودبر تربینی

خودبر تربینی، نوعی بیماری اخلاقی و روان‌شناختی است. این بیماری که معمولاً به دلیل خطای شناختی ایجاد می‌شود، باعث کدورت در روابط اجتماعی شده و باعث سقوط و کاهش منزلت افراد می‌گردد.<sup>۴</sup> (لقمان: ۱۸؛ ص: ۷۴ و نوح: ۷) چه بسا گاهی انسان به خاطر روحیه استکبار و برتری‌جویی که دارد، برخلاف یقین خودش اقدامی کند و این تعارض درون و بیرون، باعث تزلزل شخصیتی و اختلال روحی گردد.<sup>۵</sup> (نمل: ۱۴ و قصص: ۵). خودبر تربینی و غرور علل مختلفی دارد که از جمله آنها می‌توان به دل‌بستگی به دنیا<sup>۶</sup> (آل عمران: ۱۸۶)، بیگانگی با معارف الهی و اندیشه‌های وحیانی<sup>۷</sup> (لقمان: ۷)، روحیه نژادپرستی<sup>۸</sup> (ص: ۷۶)، برخورداری از قدرت و جایگاه اجتماعی<sup>۹</sup> (قصص: ۵)، اشاره کرد. افرادی که از تربیت دینی و خودسازی، بهره‌ای ندارند، وقتی به موقعیت و پستی و یا به ثروت دنیایی دست پیدا می‌کنند، معمولاً به خودبر تربینی مبتلا شده و خود را شایسته‌تر از دیگران می‌دانند. این افراد در زندگی تلخ و خیر واقعی قرار دارند و با توهمات خود زندگی می‌کنند.

۱. وَمَنْ يَكْسِبْ خَطِيئَةً أَوْ إِثْمًا ثُمَّ يَرْمِ بِهِ بَرِيئًا فَقَدِ احْتَمَلَ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا.  
 ۲. إِنَّ الَّذِينَ يَحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.  
 ۳. الَّذِينَ يَلْمِزُونَ الْمُطَّوِّعِينَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي الصَّدَقَاتِ وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جَهْدَهُمْ فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ سَخِرَ اللَّهُ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ.  
 ۴. وَلَا تَصْعَقْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمَسْ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ.  
 ۵. وَاجْعَلُوا لِنَفْسِكُمْ أَنْفُسَهُمْ ظُلْمًا وَعَلُوًّا فَاَنْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ (نمل/۱۴) إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا أَهْلَهَا شِيْعًا يَسْتَضَعِفُ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ (قصص/۵)  
 ۶. وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ.  
 ۷. وَإِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِ آيَاتُنَا وَلِيَ مُسْتَكْبِرًا كَأَنْ لَمْ يَسْمَعْهَا كَأَنَّ فِي أُذُنَيْهِ وَقْرًا فَبَسَّرَهُ بَعْدَآبِ أَلِيمٍ.  
 ۸. وَقَالَ أَنَا خَيْرٌ مِمَّنْ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ.  
 ۹. إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا أَهْلَهَا شِيْعًا يَسْتَضَعِفُ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ.

نفاق و دورویی، نوعی اختلال شخصیت و بیماری روحی است.<sup>۱</sup> (توبه: ۹۵) که به دنبالش عذابی دوگانه وجود دارد.<sup>۲</sup> (توبه: ۱۰۱) هم در دنیا (عذاب درونی و تردید) و هم در آخرت (آتش و سرنوشت شوم)<sup>۳</sup> (نساء: ۱۳۹) علائم مشخص نفاق، بی‌نشاطی، ریاکاری، غفلت از یاد خدا<sup>۴</sup> (نساء: ۱۴۳)، تظاهر، عدم انسجام شخصیت، تردید و دودلی و محروم بودن از بینش صحیح<sup>۵</sup> (توبه: ۸۷)، است. نفاق، باعث دل‌مردگی، حسرت و ناآرامی و سرگردانی است<sup>۶</sup> (اعراف: ۱۸۷)، زیرا منافق مذبذب است و به‌طور مرتب باید موضع جدید بگیرد.<sup>۷</sup> (توبه: ۱۱۰)

نفاق و شک و تردید، از مهم‌ترین بیماری‌های قلبی و روحی است<sup>۸</sup> (بقره: ۱۱ و احزاب: ۶۰) که افراد مبتلا به آن از اندیشه صحیح محروم بوده<sup>۹</sup> (منافقون: ۳) و گرفتار سرگردانی<sup>۱۰</sup> (بقره: ۱۲ و ۱۳)، گمراهی، وحشت و حیرت هستند.<sup>۱۱</sup> (بقره: ۱۸) و از سلامت روانی محروم‌اند. نفاق، همچنین باعث دل‌مردگی<sup>۱۲</sup> (توبه: ۸۷) و سردرگمی در تصمیم‌گیری است و نتیجه همه اینها وحشت و اضطراب است. نفاق باعث تفرقه در روابط اجتماعی، عامل دشمنی در جلسات مذهبی و همچنین باعث بی‌رغبتی جوانان به مسجد و اماکن مذهبی می‌شود. لذا ائمه محترم جماعات بایستی صداقت، یکرنگی و صفای درونی خود را در هیچ شرایط از دست ندهند.

۱. سَيَخْلِفُونَ بِاللَّهِ لَكُمْ إِذَا انْقَلَبْتُمْ إِلَيْهِمْ لِتَغْرَضُوا عَنْهُمْ فَأَعْرَضُوا عَنْهُمْ إِنَّهُمْ رَجَسٌ وَ مَا وَاهُمْ جَهَنَّمَ .  
 ۲. وَمَنْ حَوْلَكُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ مُنَافِقُونَ وَمِنْ أَهْلِ الْمَدِينَةِ مَرَدُوا عَلَى النِّفَاقِ لَا تَعْلَمُهُمْ نَحْنُ نَعْلَمُهُمْ سَنُعَذِّبُهُمْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ يُرَدُّونَ إِلَى عَذَابٍ عَظِيمٍ .  
 ۳. بَشِّرِ الْمُنَافِقِينَ بِأَنَّ لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا .  
 ۴. إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَ هُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَىٰ يُرَآؤُونَ النَّاسَ وَ لَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا .  
 ۵. رَضُوا بِأَن يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَ طَبَعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهَمْ لَا يَفْقَهُونَ .  
 ۶. مَنْ يَضِللِ اللَّهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ وَ يَذُرْهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ .  
 ۷. مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَىٰ هَيْوَلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَيْوَلَاءِ وَ مَنْ يَضِللِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا .  
 ۸. فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ .  
 ۹. ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ آمَنُوا ثُمَّ كَفَرُوا فَطَبَعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهَمْ لَا يَفْقَهُونَ .  
 ۱۰. وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ إِلَّا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَ لَكِن لَّا يَشْعُرُونَ .  
 ۱۱. مَثَلُهُمْ كَمَثَلِ الذِّبْيِ اسْتَوْقَدْنَا نَارًا فَلَمَّا أَضَاءتْ مَا حَوْلَهُ ذَهَبَ اللَّهُ بِنُورِهِمْ وَ تَرَكَهُمْ فِي ظُلُمَاتٍ لَا يَبْصُرُونَ .  
 ۱۲. رَضُوا بِأَن يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَ طَبَعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهَمْ لَا يَفْقَهُونَ .

کردم از عقل سؤالی که بگو ایمان چیست  
 عقل در گوش دلم گفت که ایمان ادب است  
 آدمی زاده اگر بی ادب است انسان نیست  
 فرق مابین بی آدم و حیوان ادب است

یکی از مسائل بسیار مهم در زندگی هر انسانی، این است که نسبت به رعایت ادب در برخوردهای اجتماعی التزام داشته باشد. اهمیت و تأکید فراوانی که در رابطه با ادب‌آموزی فرزندان شده، دلالت بر اهمیت ادب در روابط فردی و اجتماعی و خانوادگی است. امام صادق (علیه السلام) فرماید: حق فرزند بر پدر سه چیز است: دایه و مربی خوبی برایش انتخاب کند؛ نام خوبی برایش بگذارد و در تربیت او تلاش فراوان کند<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۳۶). در روایات همچنین، ادب را بهترین هدیه والدین به فرزند تلقی کرده<sup>۲</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۶۴ ۱۶۵) و به برخی مصادیق ادب نیز اشاره شده است<sup>۳</sup> (ابن بابویه، ۱۴۱۳ ج ۴؛ ص ۳۷۲). ائمه محترم جماعات در جایگاه پدر معنوی جوانان بایستی در قدم اول خودشان آراسته به ادب و نزاکت باشند و در قدم دوم جوانان را ملتزم به صفات نیکو بنمایند و به آنان توصیه کنند که در تعامل با استاد، والدین، بزرگ‌ترها و حتی عموم مردم، ملتزم ادب باشند. با نگاه تربیتی و روان‌شناسانه می‌توان گفت که ادب باعث ارزشمندی و جذابیت، روابط سالم و پایدار، مورد تکریم و تشویق قرار گرفتن و غیره می‌شود و همه اینها عاملی برای عزت‌نفس و احساس عزت و رضایت درونی می‌گردد. اخلاق خوب، خوش‌رفتاری، حسن ظن، نیت پاک داشتن، خوش‌رویی و تواضع، وفاداری و خیرخواهی، همگی از مصادیق و نمودهای ادب است که باعث جلب محبت و دوستی می‌گردد (آذربایجانی، ۱۳۸۲، ص ۲۶۴). برخورداری از ادب باعث حس ارزشمندی و کرامت می‌شود و نیاز به کرامت و محترم بودن از نیازهای

۱. وَ تَجِبُ لِلْوَالِدِ عَلَى وَالِدِهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ اخْتِيَارُهُ لِرِوَالِدَتِهِ وَ تَحْسِينُ اسْمِهِ وَ الْمُبَالَغَةُ فِي تَأْدِيبِهِ.  
 ۲. ایوب بن موسی از پیامبر ﷺ روایت می‌کند که: مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدًا نَحْلًا أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنٍ؛ هیچ هدیه‌ای از طرف پدر به پسر، بهتر از حسن ادب و تربیت نیکو نیست.  
 ۳. وَ حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ أَنْ لَا يَسْمِيَهُ بِاسْمِهِ وَ لَا يَمْسِسَ بَيْنَ يَدَيْهِ وَ لَا يَجْلِسَ أَمَامَهُ وَ لَا يَدْخُلُ مَعَهُ فِي الْحَمَامِ؛ و حق پدر بر فرزند این است که او را با نام صدانزند، جلوتر از او راه نرود، پیش روی او ننشینند و با او به حمام نرود.

اساسی و عالی در انسان است. آبراهام مزلو (۱۹۷۰) یکی از روان شناسان غربی، نیاز به احترام را از نیازهای اساسی شمرده و می گوید: ارضای نیاز به احترام و محبوبیت، به احساسات مثبتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزشمندی، قدرت، لیاقت و شایستگی، مفید و پرثمر بودن، منجر خواهد شد (مزلو، ۱۳۷۶، ص ۸۲). بزرگی و کرامتی که در سایه رعایت ادب حاصل می شود، علاوه بر آثار مثبت اجتماعی و فرهنگی بسیار، مانع انسان از تمایل به گناه و ارتکاب کارهای پست، و باعث جلوگیری از تنزل شخصیت افراد می شود؛ چه اینکه کسی که به کرامت و عزت نفس رسیده است، هیچ گاه حاضر نمی شود این اعتبار و جایگاه را با انجام کارهای پست و بی ارزش ضایع کند. «عزت نفس، ما را از دست زدن به امور نامطلوب باز می دارد، ماهیت بازدارندگی دارد؛ همان طور که اعتماد به نفس، ما را به کارهای مطلوب و بزرگ، و روبه رو شدن با مشکلات برمی انگیزاند و ماهیت ایجابی دارد. اگر بخواهیم فرزندان ما در بزرگسالی و در مواجهه با ناهمواری های زندگی، اعتماد به نفس خود را از دست ندهند، باید پایه های عزت نفس آنان را از کودکی محکم کنیم» (استنهاوس، ۱۳۷۹، ص ۱۲). حضرت علی (علیه السلام) در تأیید ادعای فوق فرموده اند: آنان که کرامت نفس دارند، هرگز با ارتکاب گناه آن را پست و موهون نمی کنند<sup>۱</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۳۳۹). و در روایتی دیگر فرمودند: به خیر کسی که برای خود عزت و کرامتی قائل نیست، امیدوار نباش (خوانساری، شرح غرر و درر، ۱۳۷۳، ص ۳۹۴).

## ۱۲) رفق و مدارا

مدارا به معنای مهربانی کردن، نرمی نمودن (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۲، ص ۱۸۱۲۰) شفقت و ملایمت نشان دادن، درایت و فهم، مامشات و سلوک (دشتی، ۱۳۷۶ ج ۹، ص ۲۳۷)، از آموزه های اخلاقی دین اسلام و حتی از دستورات اخلاقی سایر ادیان است.<sup>۲</sup> این دستور اخلاقی در زندگی اجتماعی به طور عام و در تعامل با فرزندان و

۱. من کرمت علیه نفسه لم یهتبا بالمعصیه.

۲. البته از این نکته نباید غافل شد که میان مدارا به عنوان یک روش مثبت در زندگی اجتماعی با آنچه امروزه به عنوان تساهل و تسامح مطرح و تبلیغ می شود، تفاوت اساسی وجود دارد؛ زیرا در مدارا، اصول و مبانی ثابت است و در آن کمترین اغمازی صورت نمی گیرد، در حالی که تساهل و تسامح دایره وسیعی دارد و اصول و مبانی رانیز شامل می شود و چه بسا افرادی برای برخورداری از مزایای مادی و دنیایی از اصول خود نیز کوتاه می آیند.

به‌ویژه در تربیت جوانان، به‌طور خاص، از جایگاه و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ درباره ارزش مدارا در برخورد با مردم می‌فرماید: مدارا با مردم نیمی از ایمان و نرم‌خویی با آنان نیمی از زندگی است<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۲۰۱). آن حضرت همچنین در حدیث دیگری فرمودند: سه چیز است که اگر در کسی نباشد کار او کامل نیست: تقوایی که او را از معصیت خدا بازدارد، حالتی که به‌وسیله آن با مردم مدارا کند و بردباری که به‌وسیله آن نادانی نادان را برطرف سازد<sup>۲</sup> (همان، ج ۱۲، ص ۲۰۰). امام باقر (علیه السلام) نیز می‌فرماید: در مناجات میان خدا و موسی در تورات چنین آمده: ای موسی، مسائل سرّی را در درون وجود خود حفظ کن و در ظاهر با دشمنان من و دشمنان خودت از میان مردم، مدارا کن.<sup>۳</sup> (همان) حضرت علی (علیه السلام) در رابطه با مدارا با زن می‌فرماید: همیشه و در همه حال با همسرت (زنت) مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی ات باصفا و فرح‌زا گردد<sup>۴</sup> (همان، ج ۲۰، ص ۱۶۹). این ویژگی برای عموم مردم، بخصوص برای کسانی که در سِمَت مدیریت و تربیت جوامع کلان و غیر کلان انجام‌وظیفه می‌کنند، ضروری و حیاتی است. پیامبر گرامی ﷺ می‌فرماید: خدای من مرا به مدارای با مردم فرمان داد، همان‌گونه که مرا به انجام واجبات دستور داد<sup>۵</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۱۷). مدارا فواید زیادی در زندگی فردی و اجتماعی در پی دارد. برکت<sup>۶</sup> (همان، ص ۱۱۹) آسایش<sup>۷</sup> (همان، ص ۱۲۰)، امنیت<sup>۸</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۴)، عامل محبت<sup>۹</sup> (همان)، تسهیل‌کننده مشکلات<sup>۱۰</sup> (همان)، ابزار موفقیت و پایداری<sup>۱۱</sup> (همان).

۱. مداراة الناس نصف الايمان و الرفق بهم نصف العيش .

۲. ثلاث من لم يكن فيه لم يتم له عمل: ورع يحجزه عن معاصي الله و خلق يدارى به الناس و حلم يرد به جهل الجاهل .

۳. يا موسى، اكنتم مكتومين سري في سريزتك و اظهر في علانيتك المداراة عنى لعدوى و عدوك من خلقى .

۴. فدارها على كل حال و احسن الصخبة لها فيصفو عيشك .

۵. امرني ربي بمداراه الناس كما امرني بادهاء الفرائض .

۶. ان في الرفق الزيادة و البركة .

۷. الرفق نصف العيش .

۸. من دارى الناس امن مكرهم؛ کسی که با مردم مدارا کند، از مکر آنان در امان می‌ماند.

۹. ما استجلب المحبة بمثل السخاء و الرفق و حسن الخلق؛ چیزی به اندازه سخاوت، مدارا و خوش اخلاقی محبت به وجود نمی‌آورد.

۱۰. الرفق يودي الى التسلم؛ رفق و مدارا به زندگی مسالمت‌آمیز منتهی می‌شود.

۱۱. من صعب تسهل بالرفق؛ چه بسیار سختی‌هایی که با رفق و مدارا آسان می‌شود.

۱۲. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: ارفق توفيق؛ مدارا کن، موفق می‌شوی. آن حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید: بالرفق تدرک

المقاصد؛ با رفق و مدارا نتایج کسب می‌شود.

## حدّ و مرز مدارا

بی شک، زندگی باید با تدبیر همراه باشد. مدیر فرهنگی مسجد چنانچه از تدبیر برخوردار نباشد مشکلات فراوانی ایجاد می‌شود. مدّبر کسی است که به همه راه‌ها بیندیشد و راهی که بیشترین خیر و کمترین ضرر را دارد، برگزیند. اگر مدارا باعث شود که از او سوءاستفاده شود و یا قوانین اجتماعی نادیده گرفته شود، یا حقوق دیگران ضایع گردد و یا فضای گناه ایجاد شود، جای مدارا نخواهد بود.



## رابطه اخلاق با جنسیت

یکی از نکات ضروری در مباحث فرهنگی و به خصوص در موضوعات فرهنگی و اخلاقی که در مسجد انجام می‌شود، توجه به این مسئله است که زنان با مردان در برخی مباحث اخلاقی و ظرفیت‌های اخلاقی، تفاوت‌هایی دارند. یک واعظ و یک روحانی بایستی به‌طور اجمالی به این مباحث توجه داشته باشد. برخی از این مباحث ضروری عبارت‌اند از:

### الف) جنسیت و سنخیت اخلاقی

همان‌طور که می‌دانید اقتضای تدبیر حکیمانه خداوند و اقتضای شکل‌گیری نظام احسن، ایجاب می‌نماید که افراد انسانی با استعدادها و ظرفیت‌های مختلفی خلق شوند. زیرا اولاً اگر همه در یک سطح از استعداد و قدرت بودند، نظام اجتماعی معقولی تشکیل نمی‌گرفت؛ زیرا وظایف گوناگون است و آنها را باید استعدادهای گوناگون به عهده گیرد. از این رو باید تفاوت باشد تا نقش‌های متفاوت که لازمه‌اش استعدادهای متفاوت است، بر زمین نماند (جوادی آملی،

۱۳۸۹، ص ۲۰۷). امیرالمؤمنین (علیه السلام) در این زمینه می‌فرماید: همیشه حال مردم خوب است تا باهم تفاوت دارند و چون برابر شوند، هلاک می‌شوند (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۴۴۶). در این روایت شریف تفاوت در استعداد و توانمندی‌ها از لوازم حیات و سلامتی معرفی شده است. ثانیاً تفاوت در استعدادها و توانمندی‌ها، مقتضای نظام احسن است؛<sup>۱</sup> قرآن کریم، آفرینش عالم را بر اساس نظام احسن انجام داده<sup>۲</sup> و مقتضای این نظام احسن را تفاوت در استعدادها و هماهنگی میان آنها قرار داده است. جوادی آملی (۱۳۸۹، ص ۲۰۷-۲۰۸) در این باره می‌گوید: بر اساس رهنمودهای قرآنی اولاً بایستی زندگی و نظام خلقت به بهترین شکل اداره شود و ثانیاً اینکه تسخیر متقابل موجودات و هماهنگی میان آحاد و طبقات متفاوت، موجب اداره نظام زندگی به بهترین وجه خواهد بود. ایشان با بهره‌گیری از آیه ۳۲ زخرف<sup>۳</sup>، می‌فرماید: همان‌طور که اختلاف طبقات، استعدادها، گرایش‌ها، جذب‌ها و دفع‌ها، هیچ‌یک فضیلت نیست و ابزار لازم برای تحقق تسخیر متقابل و دوجانبه است، اختلاف و تفاوت زن و مرد هم چنین است؛ یعنی اینکه استعداد برتر جنس زن و مرد و تفاضل موجود میان آحاد انسانی، نشانه فضیلت معنوی و تقرب به خدا نیست. هر کس بتواند از این استعداد برتر فایده‌ای برتر ببرد و خالصانه‌تر کار کند، به مرتبه بالاتری از تقوا و ارزشمندی رسیده است و گرنه صرف برتری در استعداد و توانمندی، نشانه ارزش و کمال نیست. لذا تفاوت‌های بین زن و مرد در راستای بهره‌مندی دوجانبه از یکدیگر بوده و بایستی در راستای اداره زندگی مطلوب، قرار گیرد و هر فردی متناسب با توانایی و استعداد خود، وظایفش را انجام دهد. در مسائل اخلاقی و معنوی و شخصیتی نیز، خداوند متعال به اهداف تشکیل خانواده و شکل‌گیری نظام احسن توجه نموده است و ظرفیت‌ها را متناسب با جایگاه و نقش افراد، اعطا نموده است. با توجه به مقدمه

۱. لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتُوا فَإِذَا اسْتَوَوْا هَلَكُوا.

۲. مقصود از «نظام احسن» این است که نظام آفرینش خداوند به بهترین وجه ممکن خلق شده است و هر پدیده‌ای در جای خود و هماهنگ با هدف خلقت است؛ یعنی بر چنان نظم استوار است که از آن کامل‌تر تصور نمی‌شود. (بابایی، ۱۳۸۲، ج ۳، ص ۵۷۳)

۳. الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ (سجده، ۷)

۴. أَلَمْ يَقْسِمُوا بِرَبِّكَ إِذْ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ.

فوق الذکر، مطالبی را در رابطه نقش جنسیت در اخلاق از نگاه متون دینی اشاره می‌کنیم.

### ب) اخلاق زنانه و مردانه

در آموزه‌های دینی روایاتی وجود دارد که برخی از ویژگی‌های اخلاقی را به زنانه و مردانه تقسیم نموده است. از جمله این روایات حدیثی است که در کتاب شریف نهج‌البلاغه بیان شده است. حضرت علی علیه السلام در این حدیث می‌فرماید: نیکوترین خصلت‌های زنان بدترین خصلت‌های مردان است: تکبر، ترس و بخل. هرگاه زن تکبر ورزد [او به خود بنازد] خود را در اختیار کسی نمی‌گذارد. و هرگاه بخیل باشد دارایی خود و دارایی شوهرش را نگاه دارد و هرگاه ترسو باشد از هر چه به او روی آورد دوری کند<sup>۱</sup> (شریف الرضی ۱۴۱۴، ص ۵۰۹). این حدیث که در کتاب شریف نهج‌البلاغه و منابع دیگر نیز آمده است، دال بر دو نظام ارزشی اخلاقی در رابطه با زن و مرد است. زیرا در این حدیث سه ویژگی اخلاقی منفور در میان مردان، برای زنان ارزشمند تلقی شده است. مفسران و مترجمان نهج‌البلاغه، این تفاوت را قطعی تلقی کرده و بر این باورند که فضایل زنانه با فضایل مردانه از نظر ماهیت متفاوت است. از این رو در شرح‌های خود یا به این نکته تصریح کرده‌اند و یا به دلیل بدیهی دانستن آن، از ذکرش صرف‌نظر کرده‌اند.<sup>۲</sup> این سه ویژگی اخلاقی با مهم‌ترین نقش‌های زنان از جمله شوهرداری، خانه‌داری، پاک‌دامنی تناسب دارد و لازمه این نقش‌ها است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: إِنَّ خَيْرَ نِسَائِكُمُ الْوَلُودُ الْوَدُودُ الْعَفِيفَةُ الْعَزِيزَةُ فِي أَهْلِهَا الذَّلِيلَةُ مَعَ بَعْلِهَا الْمُتَبَرِّجَةِ مَعَ زَوْجِهَا الْحَصَانُ عَلَى غَيْرِهِ الَّتِي تَسْمَعُ قَوْلَهُ وَ تَطِيعُ أَمْرَهُ وَ إِذَا خَلَا بِهَا بَدَلَتْ لَهُ مَا يَرِيدُ مِنْهَا وَ لَمْ تَبْدَلْ كَتَبَدَّلِ الرَّجُلُ (کلینی، ۱۴۰۷ ج ۵، ص ۳۲۴) وَ

۱. خیابان خصال النساء: شرار خصال الرجال الرهوهو والجبن والبخل فإذا كانت المرأة مزهوه لم تمكن من نفسها وإذا كانت بخيلة حفظت مالها ومال بعليها وإذا كانت جبانة فرقت من كل شيء يعرض لها.

۲. ابن ابی الحدید (۱۴۱۵، ج ۱۹-۲۰، ص ۴۱) پس از نقل این حدیث، سخنی را از افلاطون نقل می‌کند که نیرومندترین وسیله جلب شوهر آن است که صدای زن فروتراز صدای شوهرش باشد. یحیی بن حمزه حسینی (۱۴۲۴، ج ۶، ص ۲۸۹۸) در شرح خود بر این حدیث، بر تفاوت قاطع اخلاقیات زنانه و مردانه تأکید می‌کند و می‌گوید: هر آنچه صفت نیکو برای زنان است، همان صفت بی‌گمان در مردان از زشت‌ترین صفات است؛ مثل تکبر، بخل و ترس که ارجمندترین صفات برای زن‌هاست و بدترین صفات برای مردان. مرحوم دشتی (۱۳۷۹ ص ۶۷۹) و علامه جعفری (۱۳۷۹، ص ۱۱۲۱) بر این باورند که این ویژگی باعث صیانت از زن است و اگر ترسو باشد، از هر چیزی که حالت تعرض به او داشته باشد وحشت می‌کند و از هر چیزی که به آبروی او زیان رساند، فاصله می‌گیرد.

قَالَ النَّبِيُّ ﷺ مَا اسْتَفَادَ امْرُؤٌ مُسْلِمًا فَائِدَةً بَعْدَ الْإِسْلَامِ أَفْضَلَ مِنْ زَوْجَةٍ مُسْلِمَةٍ تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا وَ تَطِيعُهُ إِذَا أَمَرَهَا وَ تَحْفَظُهُ إِذَا غَابَ عَنْهَا فِي نَفْسِهَا وَ مَالِهِ (همان، ص ۳۲۷).

در این دو حدیث نورانی، امانت داری، اطاعت از شوهر، خانه‌داری، اجتناب از نامحرم، عقیف بودن و ... از ویژگی‌های زنان نیکو و ارزشمند تلقی شده که همگی این ویژگی‌ها با صفاتی همچون بخل، ترس و تکبر سازگار است. لذا سه ویژگی ممدوح برای زنان (تکبر، ترس و بخل) در استحکام نظام خانواده و ایفای وظایف همسری، بسیار لازم و ارزشمند است. همچنین در آموزه‌های دینی و روایی معتبر، مطالبی وجود دارد که دال بر تفاوت‌های اخلاقی<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۷۳)، رفتاری<sup>۲</sup> (همان، ص ۱۷۹) و تحلیلی<sup>۳</sup> (همان، ص ۱۷۴ و ۱۸۰)، بین زن و مرد است به‌خصوص اینکه در برخی از این روایات اشاره روشنی بر تفاوت اخلاقی و رفتاری زن و مرد در میان‌سالی و کهن‌سالی دارد.<sup>۴</sup> (همان، ص ۱۸۲-۱۸۳) در برخی روایات نیز به تفاوت زن و مرد در ویژگی‌های دیگر اشاره دارد که با قضاوت اخلاقی آنان ارتباط دارد<sup>۵</sup> (همان، ص ۱۷۰، ۱۷۴، ۱۸۰ و ۱۶۸) <sup>۶</sup>.

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّمَا مِثْلُ الْمَرْأَةِ مِثْلُ الصَّيْلِ الْمَعْوُجِ إِنْ تَرَكَتَهُ انْتَفَعْتَ بِهِ وَإِنْ أَقَمْتَهُ كَسَرْتَهُ. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ﷺ: إِنْ إِبْرَاهِيمَ شَكَا إِلَى اللَّهِ مَا يَلْقَى مِنْ سُوءِ خَلْقٍ سَارَةٍ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ إِنَّمَا مِثْلُ الْمَرْأَةِ مِثْلُ الصَّيْلِ الْمَعْوُجِ إِنْ أَقَمْتَهُ كَسَرْتَهُ وَإِنْ تَرَكَتَهُ اسْتَمْتَعْتَ بِهِ أَضْبَرَ عَلَمِيهَا.
۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ فِي كَلَامٍ لَهُ اتَّقُوا سِرَّازَ النِّسَاءِ وَ كُونُوا مِنْ خِيَارِهِنَّ عَلَى خَدْرٍ وَ إِنْ أَمَرْتَكُمْ بِالْمَعْرُوفِ فَخَالِفُوهُنَّ كَيْلَا يَطْمَعَنَّ مِنْكُمْ فِي الْمُنْكَرِ. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ طَالِحَاتٍ نِسَائِكُمْ وَ كُونُوا مِنْ خِيَارِهِنَّ عَلَى خَدْرٍ وَ لَا تَطِيعُوهُنَّ فِي الْمَعْرُوفِ فَيَأْمُرَنَّكُمْ بِالْمُنْكَرِ.
۳. إِيَّاكُمْ وَ مَسَاوِرَةَ النِّسَاءِ فَإِنَّ فِيهِنَّ الضَّعْفَ وَ الوَهْنَ وَ العَجْزَ. شَكَرَ جُلٌّ مِنْ أَصْحَابِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ نِسَاءَهُ فَقَامَ ﷺ خَطِيبًا فَقَالَ: مَعَاشِرَ النَّاسِ لَا تَطِيعُوا النِّسَاءَ عَلَى خَالٍ وَ لَا تَأْتُمُوهُنَّ عَلَى مَالٍ وَ لَا تَذْرُوهُنَّ يَدْبُرْنَ أُمْرَ الْعِيَالِ فَإِنَّهُنَّ إِنْ تَرَكْنَ وَ مَا أَرَدْنَ أَوْزَدْنَ الْمَهَالِكَ وَ عَدَوْنَ أُمْرَ الْمَالِكِ فَإِنَّا وَ جَدَانَاهُنَّ لَا وَرَعَ لَهُنَّ عِنْدَ حَاجَتِهِنَّ وَ لَا صَبْرَ لَهُنَّ عِنْدَ شَهْوَتِهِنَّ التَّبَرُّجَ لَهُنَّ لَازِمٌ وَ إِنْ كَبُرْنَ وَ الْعَجَبَ لَهُنَّ لِاحِقٌ وَ إِنْ عَجَزْنَ رَضَاهُنَّ فِي فُرُوجِهِنَّ لَا يَشْكُرَنَّ الْكَنِيزُ إِذَا مُنِعَ الْقَلِيلَ يَنْسِينِ الْخَيْرَ وَ يَحْفَظُنَّ الشَّرَّ يَتَهَاقَنَ بِالْبُهْتَانِ وَ يَتَمَادِينَ فِي الطُّغْيَانِ وَ يَتَصَدَّقْنَ لِلشَّيْطَانِ فَذَارُوهُنَّ عَلَى كُلِّ خَالٍ وَ أَحْسِنُوا لَهُنَّ الْمَقَالَ لَعَلَّهُنَّ يَحْسُنَ الْفِعَالِ.
۴. أَبِي جَعْفَرٍ ﷺ قَالَ: إِنْ الْمَرْأَةُ إِذَا كَبُرَتْ ذَهَبَ خَيْرٌ شَطْرَ يَهِهَا وَ بَقِيَ شَرٌّ هَمَّا ذَهَبَ جَمَالُهَا وَ عَقِمَ رَجْمُهَا وَ اخْتَدَتْ لِسَانَهَا. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: النِّسَاءُ لَا يَسَاوِرْنَ فِي النَّجْوَى وَ لَا يَطْعَنْنَ فِي ذَوِي الْقُرْبَى إِنْ الْمَرْأَةُ إِذَا أَسْنَتْ ذَهَبَ خَيْرٌ شَطْرَ يَهِهَا وَ بَقِيَ شَرٌّ هَمَّا وَ ذَلِكَ أَنَّهُ يَعْقِمُ رَجْمَهَا وَ يَسُوءُ خَلْقَهَا وَ يَخْتَدُّ لِسَانَهَا وَ إِنْ الرَّجُلُ إِذَا أَسْنَتْ ذَهَبَ شَرٌّ شَطْرَ يَهِ وَ بَقِيَ خَيْرٌ هَمَّا وَ ذَلِكَ أَنَّهُ يَتَوَبُّ عَقْلَهُ وَ يَسْتَحْكِمُ رَأْيَهُ وَ يَحْسُنُ خَلْقَهُ.
۵. اتَّقُوا اللَّهَ فِي الضَّعِيفِينَ يَعْنِي بِذَلِكَ الْيَتِيمَ وَ النِّسَاءَ وَ إِنَّمَا هُنَّ عَوْرَةٌ أَكْثَرُ أَهْلِ الْجَنَّةِ مِنَ الْمُسْتَضْعَفِينَ النِّسَاءِ عَلِمَ اللَّهُ ضَعْفَهُنَّ فَرَجَمَهُنَّ. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ: كُلُّ امْرَأَةٍ فَهِيَ مَلْعُونَةٌ. إِيَّاكُمْ وَ مَسَاوِرَةَ النِّسَاءِ فَإِنَّ فِيهِنَّ الضَّعْفَ وَ الوَهْنَ وَ العَجْزَ.
۶. البته‌نامه محترم جماعات باستانی دقت لازم را در روایت این چینی ملاحظه نمایند و از طرح این مباحث در جلسات زنانه و یا جلسات مشترک پرهیز کنند. همچنین جوانان را نسبت به این روایات توجیه منطقی نمایند و بگویند که این روایات ممکن است مربوط به زنان خاص و یا دوره خاص باشد. هرگز نباید ذهن مردان را نسبت به زنان مشوش و بدبین کرد. آیت‌الله جوادی آملی در کتاب زن در آینه جلال و جمال و کتاب‌های دیگر، مطالب ارزشمندی در این زمینه بیان فرموده است. ایشان بر این باور است که زن از نگاه ارزشی و منزلت اخلاقی و معنوی هیچ تفاوتی با مرد ندارد. به اعتقاد ایشان، بیشتر روایاتی که در مذمت زنان وارد شده، مربوط به زنان خاص و مربوط به دوره خاص است و عمومیت ندارد.

یکی دیگر از ویژگی‌های اخلاقی که در مرد و زن متفاوت بوده و با مردان سنخیت دارد، غیرت ورزی است. مرد در جایگاه مدیر و نگهبان خانواده بایستی به ابزارهای خاصی مجهز باشد. غیرت یکی از لوازم پاسداری از حریم خانواده و جلوگیری از خیانت است.<sup>۱</sup> اگر غیرت مقتدرانه و هوشمندانه و بجا در نظام خانواده اعمال شود، زمینه پاره‌ای از خیانت‌ها کاهش می‌یابد. اوقتی گزارش ناشایستی از روابط زنان و مردان نامحرم در کوچه و بازار به امیر مؤمنان علی علیه السلام رسید، آشفته گردید و علت آن را در بی‌غیرتی مردان دانست و آن را نکوهش کرده و فرمودند لعنت خدا بر کسی که غیرت ورزی نکند<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶، ص ۱۱۵). پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله نیز کسی را که از همسرش غافل است و غیرت ورزی ندارد، لعنت کرده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶، ص ۱۱۶)<sup>۴</sup> امام صادق علیه السلام در ضمن حدیثی طولانی افراد بی‌غیرت را و کسانی که نسبت به حفظ حریم خانواده و زنان محرم خود، بی تفاوت است، مذمت شدید کرده و فرموده است: خداوند غیور است و افراد غیرتمند را دوست دارد و کسانی که نسبت به خانواده و همسر بی غیرت هستند، روح ایمان از وجودشان جدا می‌شود و ملائکه آنها را دیوث خطاب می‌کنند<sup>۵</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۳۶). حضرت علی علیه السلام قائل به ارتباط تنگاتنگ بین غیرت و عفت بوده<sup>۶</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۴) و بر غیرت ورزی معتدل تأکید نموده و افراد را از غیرت بی‌مورد و نابهنجار برحذر داشته‌اند و

۱. غیرت، به معنای نفرتی طبیعی است که از بخل مشارکت دیگران در امر مربوط به محبوب فرد سرچشمه می‌گیرد. (طریحی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۴۳۲)

۲. در روایات منظور از غیرت بیشتر در مسائل آبرویی و خانواده است.

۳. قَالَ عَلِيٌّ يَا أَهْلَ الْعِرَاقِ تَبَيَّنَتْ أَنْ نِسَاءَكُمْ يُوَافِقِينَ الرِّجَالَ فِي الطَّرِيقِ أَمَا تَسْتَسْخِيونَ وَقَالَ لَعْنُ اللَّهِ مَنْ لَا يَغَارُ؛ ای اهل عراق به من خیر داده‌اند که زنانان در راه به مردان تنه می‌زنند، آیا حیا نمی‌کنید؟ و فرمود خدا لعنت کرده کسی را که غیرت ورزی ندارد.

۴. لَعْنُ النَّبِيِّ ﷺ الْمُتَعَاْفَلُ عَنْ زَوْجَتِهِ وَهُوَ الدِّيُوثُ وَقَالَ ﷺ: اقْتُلُوا الدِّيُوثَ.

۵. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: إِذَا غَيَّرَ الرَّجُلُ فِي أَهْلِهِ أَوْ بَعْضِ مَنَاجِحِهِ مِنْ مَمْلُوكٍ فَلَمْ يَغْرُ وَ لَمْ يَغْيِرْ بَعَثَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهِ طَائِرًا يُقَالُ لَهُ الْقَفْنَدْرُ حَتَّى يَسْقُطَ عَلَى عَارِضَةٍ بَابِهِ ثُمَّ يَمْهَلُهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا ثُمَّ يَهْتَفُ بِهِ إِنَّ اللَّهَ غَيَّرَ جِبَّ كُلِّ غَيُورٍ فَإِنَّهُ عَارِزٌ وَغَيْرٌ وَأَنْكَرَ ذَلِكَ فَأَنْكَرَهُ وَالْأَطَارُ حَتَّى يَسْقُطَ عَلَى رَأْسِهِ فَيُخْفِقُ بِجَنَاحَيْهِ عَلَى عَيْنَيْهِ ثُمَّ يَطِيرُ عَنْهُ فَيَنْزِعُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْهُ بَعْدَ ذَلِكَ رُوحَ الْإِيمَانِ وَتُسَمِّيهِ الْمَلَائِكَةُ الدِّيُوثَ.

۶. قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ وَصِدْقِهِ عَلَى قَدْرِ مَرُؤْتِهِ وَشَجَاعَتِهِ عَلَى قَدْرِ أَنْفَتِهِ وَعِفَّتُهُ عَلَى قَدْرِ غَيْرَتِهِ. قدر مرد به اندازه همت اوست و راستی او به اندازه مروت اوست و شجاعت او به اندازه ننگ داشتن اوست و عفت او به اندازه غیرت اوست.

غیرت بی جا را از عوامل انحراف در خانواده و همسران دانسته‌اند<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۵۹). در منابع دینی توصیه‌ای جدی درباره غیرت‌ورزی زنان نشده است و این ویژگی اخلاقی در مردان مورد توجه بوده است و حکمت آن هم به دلیل حفظ کیان خانواده و مدیریت بهینه آن است که بر عهده مردان قرار داده شده است. در منابع دینی به برخی از صفات اشاره شده که این صفات در بین زن و مرد متفاوت است. در برخی از تفاسیر، در تفسیر آیه شریفه «إِنَّ كَيْدَ كَنَّ عَظِيمٌ» این گونه آمده که کید و مکر و حيله به‌عنوان یک ویژگی اخلاقی در زنان بیشتر است. قضایایی که از مکر و کید زن‌ها در کتب تواربخ و قصص نقل شده و بلکه در عصر حاضر مشاهده می‌شود از حدّ و حصر خارج است و مکرهایی که برخی از زنان در حق پیغمبر ﷺ داشتند، (چه در زمان حیات حضرت چه حین وفات آن حضرت) و با صدیقه طاهره و با امیرالمؤمنین و حضرت مجتبی و حضرت سیدالشهداء ﷺ داشتند، مثال زدنی است (طیب، ۱۳۹۰، ج ۷، ص ۱۸۲). عزیز مصر نیز در جریان یوسف و خیانت زلیخا این جمله را گفت که کید شما زنان عظیم است. داورپناه، بی تا، ج ۲، ص ۴۴۷). طباطبایی (۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۱۹۴) می‌فرماید: اگر در این آیه نسبت کید به همه زنان داده شده باینکه این پیشامد کار تنها زلیخا بود برای این است که دلالت کند که این عمل از آن جهت از تو سرزد که از زمره زنانی و کید زنان هم معروف است؛ نکته دیگر اینکه این نسبت بدان جهت است که همه می‌دانیم خداوند در مردان تنها میل و مجذوبیت نسبت به زنان قرار داده، ولی در زنان برای جلب میل مردان و مجذوب کردن ایشان وسایلی قرار داده که تا اعماق دل‌های مردان راه یابند، و با جلوه‌های فتان و اطوار سحرآمیز خود دل‌های آنان را مسخر نموده عقلشان را بگیرند، و ایشان را از راه‌هایی که خودشان هم متوجه نباشند به سوی خواسته‌های خود بکشانند، و این همان کید و اراده سوء است. بسیاری از مفسران از جمله طباطبایی، مکارم شیرازی، محمدتقی مدرسی، جوادی آملی در تفسیر آیه «مِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي

۱. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) فِي رَسُولَتِهِ إِلَى وَوَلَدِهِ الْحَسَنِ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) إِيَّاكَ وَالتَّغَايِرَ فِي غَيْرِ مَوْضِعِ الْغَيْرِ فَإِنَّ ذَلِكَ يَدْعُو الصَّحِيحَةَ مِنْهُنَّ إِلَى السَّقَمِ وَلَكِنْ أَحْكَمَ أَمْرَهُنَّ فَإِنَّ رَأْيَتَ غَيْبًا فَعَجَلَ التَّكْبِيرَ عَلَى الْكَبِيرِ وَالشَّعْبِ وَالْإِيَّاكَ أَنْ تَغَايَبَ فَيُعْظَمَ الذَّنْبُ وَ يَهْوَى الْعَثْبُ الْغَيْرَ.

الْعُقْد (فلق: ۴)» فرموده‌اند که مراد از النَّفَّاثَاتِ زنانی است که با وسوسه‌ها و تسویلات خودشان، در تصمیمات شوهران تأثیر گذاشته و باعث می‌شوند که شوهران به‌سوی نظر آنان میل کنند. همچنین زنان با نفوذ در قلوب مردان، آنان را به مسیرهای دلخواه خود سوق می‌دهند. مکارم شیرازی در ذیل تفسیر آیه فوق بر این نکته تأکید دارند که وسوسه‌گری از ابزارهای شیطانی زنان است و این مسئله امروزه از هر زمان دیگر روشن‌تر است، زیرا یکی از مهم‌ترین وسایل نفوذ در سیاستمداران جهان استفاده از جاسوس‌های زن است. این زنان هستند که با هزار حيله و نیرنگ در افراد نفوذ می‌کنند و اطلاعات سری را به دست آورده و در اختیار دشمن قرار می‌دهند. همچنین مهریزی (۱۳۸۷، ص ۸۹) به نقل از تفسیر کشف‌الاسرار این نکته را بیان کرده که صاحب کشف‌الاسرار در تفسیر آیه «مِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ» گفته زنان با خودآرایی و دلربایی، دل‌های مردان را می‌ربایند و آنها را از عزم‌های جدی و تصمیمات استوار برای کارهای شایسته و سودمند بازداشته، تابع هوی و هوس و امیال خویش می‌سازند و به فساد و جنایت و خیانت می‌کشانند.

در برخی روایت ضعف رازداری (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۱۲ و ۵۲۱)، عجله در قضاوت، کم‌سپاسی (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳؛ ص ۵۵۴)، محدودیت در کنترل نفرت (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۲۹۱) و سرعت در رنگ‌پذیری از اطرافیان، از ویژگی‌های زنان دانسته شده است. برخی از علما بر این باورند که علاقه به لهو و لعب، تعلق به اوهام، پذیرفتن دسایس و اختلافات و تلون مزاج در زنان بیشتر از مردان است (مهریزی، ۱۳۸۷، ص ۷۰). بر اساس پژوهش‌ها مشخص شده که آمار زنان زندانی بسیار کمتر از مردان است. بر اساس آمار مشخص شده که مردان خودخواه، خودشناس، خوددار، باگذشت، خودپرست و درون‌گراترند. اما زنان خودبین، خودپسند، خودستا، خودآرا، برون‌گرا و خودخورتر از مردان هستند. زنان مشوش و نگران و مردان شکیبیا و آرام‌ترند، حس حسادت و جاه‌طلبی و قدرت جلب رقابت زنان بیشتر است. مردان

۱. المرأه تکتّم الحب أربعین سنه و لاتکتّم البغض ساعه واحده؛ زنان محبت را چهل سال پنهان می‌کنند اما دشمنی و بغض را ساعتی پنهان نمی‌کنند. اما مردان برعکس زنان‌اند. المرأه إذا أحببتک آذتک وإذا أبغضتک خانکت و ربما قتلتک فحبها أذی و بغضها داء بلا دواء.

ستیزه‌جو و کم‌التماس ترند. مردان در حادثه‌آفرینی و زنان در تقلید قدرت بیشتری دارند (مهریزی، ۱۳۸۲، ص ۲۰۸).

### ۵) برتری عفت و حیا در زنان

بر خورداری از ویژگی‌های اخلاقی ارزشمندی همچون حیا و عفت، از ویژگی‌های برجسته زنان است. حیا در لغت، گرفتگی نفس از عمل زشتی است که مورد مذمت دیگران است. در کتب لغت آمده: «الاستِحْيَاءُ وَ هُوَ الْانْقِبَاضُ وَالانْزَوَاءُ عَنِ الْقَبِيحِ مَخَافَةَ الذَّمِّ» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۱۱۶)؛ استحياء به معنای گرفتن نفس از عمل زشت است و ترک چنین عملی به خاطر ترس از مذمت شدن. راغب اصفهانی این گرفتگی روح و نفس و ترک زشتی را به خاطر زشتی خود عمل می‌داند نه برای ترس از مردم (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ه. ق، ص ۲۷۰). تفاوت حیا و خجالت در این است که معمولاً شخص خجالت‌زده از عملی که قبلاً انجام داده ناراحت شده و تغییراتی در چهره‌اش پدیدار می‌شود، ولی شخص باحیا به‌وسیله همین ویژگی از عمل انجام‌نشده خودداری می‌کند. (عسکری، ۱۴۰۰، ص ۲۳۹) و تغییر هیئت و حالت او نسبت به عمل پیش‌رو است. در واقع، حیا باعث پیش‌گیری از عمل زشت می‌شود، ولی خجالت حالتی است که بعد از انجام عمل به وجود می‌آید (طیبی، ۱۳۸۶، ص ۲۶). و به خاطر توسعه کلام گاهی به جای خجالت، واژه «حیا» به کار برده می‌شود. عفاف، حالتی درونی و نفسانی است که زمینه‌گرایش فرد به پوشش و حجاب را فراهم می‌سازد. در تعریف «عفت» آمده است: «الْعِفَّةُ: حَاصِلُ حَالَةِ النَّفْسِ تَمْتَنِعُ بِهَا عَنِ غَلْبَةِ الشَّهْوَةِ» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق، ص ۵۷۳)؛ عفاف، به دست آوردن حالتی برای نفس است که از غلبه شهوت بر آن جلوگیری می‌کند.

تفاوت حیا و عفاف در این است که علمای اخلاق حیا را «ملکه» می‌دانند. ملکه صفتی است که در نفس آدمی راسخ و استوار شده باشد و یا استعدادی است که در پرتو آن، می‌توان کاری را با مهارت و ذوق انجام داد؛ مانند استعداد ریاضیات (احسائی، ۱۴۰۵ ق، ج ۱، ص ۱۷۲). علامه مجلسی با ذکر روایتی، به



ملکه بودن حیا تصریح می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱، ص ۱۲۴) بر این اساس، حیا یک ملکه در وجود آدمی است که در طبیعت و سرشت انسان است و جزء خلق و خوی راسخ او گردیده، درحالی‌که عفت که به تعبیر روایات، ثمره حیاست (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۷)؛ حالت است نه ملکه؛ ازاین‌رو، ممکن است در معرض خطر قرار گیرد. برای همین، باید پیوسته مراقب بود تا این حالت نفسانی از بین نرود و یا کم‌رنگ نشود (طیبی، ۱۳۸۶، ص ۲۲). در برخی روایات، افراد بی‌حیا را فاقد ایمان، خیر و ورع می‌دانند<sup>۱</sup> (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۱۹، ص ۴۷ و تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۷).

در آموزه‌های دینی، حیا را از ویژگی طبیعی و فطری انسان به‌خصوص زنان تلقی شده است. قرآن کریم در داستان حضرت آدم و حوا، می‌فرماید: هنگامی‌که از آن درخت چشیدند، زشتی‌ها و قسمت‌های پنهان اندامشان بر آنها آشکار شد و (به‌سرعت) شروع به قرار دادن برگ‌های درختان بهشتی بر خود کردند تا آنها را بپوشانند<sup>۲</sup> (اعراف: ۲۲). از این داستان، به‌روشنی می‌توان فهمید که آدم و حوا هنگام برهنه شدن، مضطرب و پریشان شدند؛ زیرا برای رهایی از این حالت، به برگ‌های درختان پناه آوردند و خود را با آنها پوشاندند و صبر نکردند تا لباس مناسبی به دست آورند؛ این در حالی است که اولاً، آنها همسر یکدیگر بودند و جایز بود در مقابل هم برهنه شوند. ثانیاً، هیچ‌کس در آنجا نظاره‌گر آنها نبود تا شرمندگی‌شان به خاطر او باشد. ثالثاً، چون اولین انسان بودند، پوشش برای آنها جنبه اکتسابی هم نداشت. بنابراین، تنها دلیل اضطراب ایشان از برهنگی، فطری بودن حیا در آنها بود و چون برهنگی خلاف فطرت است، اضطراب‌آور است (قزائتی، ۱۳۷۹، ج ۴، ص ۳۵). همچنین قرآن در قصه حضرت یوسف علیه السلام به حرکت فطری زن عزیز مصر اشاره می‌کند که وقتی خواست از یوسف کام بگیرد، درها را بست (و غَلَقَتِ الْأَبْوَابَ) (یوسف: ۲۳) تا کسی شاهد او نباشد. امام زین‌العابدین علیه السلام می‌فرماید: در این هنگام، آن زن با پارچه‌ای روی بت خود را پوشاند. یوسف از

۱. من لاحیاء له فلا إیمان له. من لاحیاء له فلا حیر فیہ. من قل حیاؤة قل ورعہ.  
۲. فلما ذاقا الشجرة بدت لهما سوءةا لهما و طفقا یخصمان علیهما من وری الجنة.

او پرسید: چرا این کار را کردی؟ گفت از بت حیا می‌کنم (میبدی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۵۱). از این موضوع مشخص می‌شود که حیا امری فطری است؛ زیرا هر زنی به‌طور فطری و غریزی، چنین احساسی دارد. در آموزه‌های دینی همچنین ضمن اینکه به زیادی حیا در زنان اشاره شده (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۳۸ و حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۶۳) بر اهمیت، نیکویی و رجحان حیا در زنان نیز تأکید شده است<sup>۲</sup> (ورام، ۱۴۱۰، ج ۲؛ ص ۱۱۸ و دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۹۳).

دکتر فخری، فیزیولوژیست مصری، درباره برتری حیای زنان می‌گوید: اصل و مبدأ احساس حیا، همان احساس حیوانی جنس ماده در مورد حیاست و به همین جهت می‌بینیم نوعاً احساس حیا در زنان از مردان قوی‌تر است. برخی از روان‌شناسان معتقدند، حیا با آفرینش زن به هم آمیخته است و تطورات جسمی دوران بلوغ، که معمولاً با بروز حالت روحی و روانی گوناگونی همراه است، عامل درونی حیا را به نمایش می‌گذارد. یکی از آثار حیا در بلوغ دختران، خجالت و افزایش میل به انفراد و تنهایی در آنان است (محمدی آشنایی، ۱۳۷۳، ص ۲۶). منتسکیو<sup>۳</sup> می‌گوید: تمام ملل جهان در این عقیده مشترک‌اند که زن‌ها باید حجب و حیا داشته باشند تا بتوانند خودداری کنند. علتش این است که قوانین طبیعت این‌طور حکم کرده است و لازم دانسته زن‌ها محجوب باشند و بر شهوات غلبه نمایند. طبیعت مرد را طوری آفریده که تهورش زیادتر باشد، ولی زن طوری آفریده شده که خودداری و تحملش زیادتر باشد. بنابراین، هرگز نباید تصور کرد افسارگسیختگی زن‌ها بر طبق قوانین طبیعی است، بلکه افسارگسیختگی برخلاف قوانین طبیعت است و برعکس، حجب و حیا و خودداری مطابق قوانین طبیعت است (منتسکیو، ۱۳۶۲، ص ۴۴۲). بررسی جامعه‌شناختی و تاریخی نیز حیا و حجاب را فطری می‌داند و بنا بر گواهی متون تاریخی، در اکثر قریب به اتفاق ملت‌ها و آیین‌های جهان، حجاب در بین زنان معمول بوده است. دانشمندان،

۱- قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام خَلَقَ اللَّهُ الشَّهْوَةَ عَشْرَةَ أَجْزَاءَ فَجَعَلَ تِسْعَةَ أَجْزَاءِ فِي النِّسَاءِ وَجَزَأًا وَاحِدًا فِي الرِّجَالِ وَ لَوْ لَا مَا جَعَلَ اللَّهُ فِيهِنَّ مِنَ الْحَيَاءِ عَلَى قَدْرِ أَجْزَاءِ الشَّهْوَةِ لَكَانَ لِكُلِّ رَجُلٍ تِسْعُ نِسْوَةٍ مُتَعَلِّقَاتٍ بِهِ. عَنْ أَبِي بَصِيرٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ فَضَلَّتِ الْمَرْأَةُ عَلَى الرَّجُلِ بِتِسْعَةٍ وَ تِسْعِينَ مِنَ اللَّذَّةِ وَ لَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَى عَلَيْهَا الْحَيَاءَ.

۲- قَالَ عَلَى عليه السلام الْحَيَاءُ حَسَنٌ لِكِنَّهُ فِي النِّسَاءِ أَحْسَنُ: الْحَيَاءُ حَسَنٌ وَ هُوَ مِنَ النِّسَاءِ أَحْسَنُ.

3. Montesquieu

تاریخ اصل حجاب و پوشش زن را به دوران ماقبل تاریخ و عصر حجر نسبت می‌دهند و کیفیت آن را متأثر از آموزه‌های آسمانی می‌دانند (علویقی، ۱۳۷۵). عفت و پاک‌دامنی نیز از ویژگی‌های اخلاقی است که در زنان اهمیت بیشتری دارد و زنان نیز در این ویژگی بر مردان سبقت دارند.<sup>۱</sup> عفت در لغت به معنای حفظ نفس از تمایلات و شهوت نفسانی (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۸، ص ۱۸۰) و در اصطلاح به معنی نگاه‌داشتن نفس از چیزهای حرام که بیشتر جنبه شهوانی دارد یا چیزی که اخلاقی و پسندیده نیست (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۱۵۰). حضرت علی (علیه السلام) نیز عفت را به معنی مقاومت در برابر شهوات می‌داند<sup>۲</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۵۸).

۱. برای آگاهی بیشتر در این باره، ر. ک: محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ترجمه و شرح سیدجواد مصطفوی، ج ۳، باب عفت؛ تفسیر سوره نور، آیه ۳۳، در تفسیر المیزان و تفسیر نمونه.  
۲. الصَّبْرُ عَنِ الشَّهْوَةِ عِفَّةٌ.

## اهمیت پاکدامنی و عفت

عفت و پاکدامنی در آموزه‌های قرآنی و روایی جایگاه ویژه و درخور توجهی دارد. قرآن کریم از این ارزش انسانی و اسلامی با عظمت خاصی یاد می‌کند و یکی از ویژگی‌های مؤمنان راستین را پاکدامنی و عفت می‌داند و می‌فرماید: آنان (مؤمنان) کسانی هستند که خویشتن را از بی‌عفتی حفظ می‌کنند.<sup>۱</sup> (مومنون، ۵) حضرت علی (علیه السلام) درباره صفات پرهیزکاران می‌فرمایند: «نفس پرهیزکاران عقیف است و حاجاتشان سبک است و خیرشان بیشتر، و شرشان کمتر است» (خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۸۳).<sup>۲</sup> همچنین، پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: بیشترین چیزی که اتمم را به دوزخ می‌آورد دو میان‌خالی است: شکم و فرج<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۹). عبدالله بن سنان می‌گوید: از امام صادق (علیه السلام) پرسیدم که فرشتگان بالاترند یا انسان؟ ایشان پاسخ دادند: جدم، علی (علیه السلام) فرمودند: خداوند متعالی به فرشتگان عقل بدون شهوت، و به چهارپایان شهوت بدون عقل داد؛

۱. وَالَّذِينَ هُمْ لِأَعْتَابِهِمْ حَافِظُونَ.

۲. الْمُتَّقُونَ أَنفُسَهُمْ عَاقِبَةُ حَاجَاتِهِمْ خَفِيفَةٌ وَخَيْرَاتُهُمْ مَأْمُولَةٌ وَشُرُورُهُمْ مَأْمُونَةٌ.

۳. أَكْثَرُ مَا تَلَّحُّ بِهٖ أُمَّتِي التَّارَ الْأَجُوفَانَ: الْبَطْنُ وَالْفَرْجُ.

اما به انسان هم عقل داد و هم شهوت. اگر عقل انسان بر شهوتش غلبه یابد، از فرشتگان برتر است و اگر شهوت او بر عقلش غلبه کند، از چهارپایان پست تر می‌شود (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۱۰).<sup>۱</sup>

عفت و پاک‌دامنی فوایدی دارد که برای همگان به خصوص برای زنان اهمیت خاص دارد. محفوظ ماندن از پستی‌ها<sup>۲</sup> (تمیمی، آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶)، عزت و سربلندی<sup>۳</sup> (همان)، کنترل شهوات<sup>۴</sup> (همان) و برخوردار شدن از منزلت معنوی<sup>۵</sup> (همان) و اجتماعی و آرامش روانی، نمونه‌هایی از فواید عفت است که همگی در راستای مصونیت انسان از آسیب بوده و تقویت‌کننده روابط خانوادگی و استحکام آن است.

یکی از حکمت‌ها و ضرورت‌های برتری عفت و حیا در زنان در راستای مدیریت و ایجاد اعتدال در ویژگی تبرز و خودنمایی در زنان است. تبرز و خودنمایی به معنای جلوه‌گری و دلبری کردن برای تصاحب قلب دیگری، از ویژگی‌های زنان است. قرآن کریم در دو آیه از آیات حجاب، از تبرز و خودنمایی زنان صحبت کرده و آن را محدود به محیط خانواده کرده است. در یک جا می‌فرماید: (وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ (احزاب: ۳۳) ای زنان (در برابر نامحرم) ظاهر نشوید و خودنمایی نکنید؛ مانند خودنمایی دوران جاهلیت نخستین؛ در آیه دیگر می‌فرماید: (غَيْرَ مُتَّبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ) (نور: ۶۰) زنان، (در برابر نامحرمان) با زینت‌ها و آرایش‌هایشان خودنمایی نکنند.

شهید مطهری درباره اهمیت پوشش و حجاب در افراد و به خصوص درباره زنان می‌فرماید: از نظر تصاحب قلب‌ها و دل‌ها، مرد شکار است و زن شکارچی؛ همچنان که از نظر تصاحب جسم و تن، زن شکار است و مرد شکارچی. میل زن به خودآرایی از این نوع حس شکارچی‌گری او ناشی می‌شود. در هیچ جای دنیا

۱. عن عبدالله بن سنان قال: سألت أبا عبد الله جعفر بن محمد الصادق (عليه السلام) فقلت: الملائكة أفضل أم بنو آدم؟ فقال: قال أمير المؤمنين (عليه السلام): إن الله ركب في الملائكة عقلا بلا شهوة وركب في البهائم شهوة بلا عقل وركب في بنى آدم كليهما، فمن غلب عقله شهوته فهو خير من الملائكة، ومن غلب شهوته عقله فهو شر من البهائم.

۲. نَمْرَةُ الْعَقَّةِ الصَّيَّانَةِ.

۳. من اتحف العفة والقناعة حاله العز.

۴. العهدة تضعف الشهوة.

۵. بالعفاف تزكو الاعمال.

سابقه ندارد که مردان لباس‌های بدن‌نما و آرایش‌های تحریک‌کننده به کار برند. این زن است که به حکم طبیعت خاص خود، می‌خواهد دلبری کند و مرد را دلباخته و در دام علاقه خود اسیر کند، انحراف تبرّج و برهنگی از انحراف‌های مخصوص زنان است و دستور پوشش هم برای زنان از اهمیت بیشتری برخوردار است (مطهری، ۱۳۷۹، ص ۴۳۶)؛ گرچه حجاب و پوشش مناسب برای مردان نیز ضرورت دارد. درباره‌ی گزینه خودنمایی و تبرّج، غیر از منابع اسلامی، برخی از دانشمندان نیز مطالب جالبی دارند. خانم لمبروزو<sup>۱</sup> روان‌شناس معروف ایتالیایی، در این باره می‌گوید: «در زن علاقه به دلبر بودن و دل باختن، موردپسند بودن و مایه خرسند شدن بسیار شدید است (لمبروزو، ۱۳۶۹، ص ۱۵). ایشان در جای دیگر می‌گوید: «یکی از تمایلات عمیق و آرزوهای اساسی زن آن است که در چشم دیگران اثری مطلوب بخشیده و به وسیله حسن قیافه، زیبایی اندام، موزون بودن حرکات، خوش‌آهنگی صدا، طرز تکلم و بالاخره شیوه خرام خود، مطبوع طابع واقع‌گشته، احساسات آنها را تحریک نموده و روحشان را مجذوب سازد (همان، ص ۴۲). همچنین درباره تأثیر گزینه خودآرایی و تبرّج در زندگی زنان می‌گوید: «میل به جلب دیگران، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین محرک زندگانی زن محسوب می‌شود» (همان، ص ۴۴). ویل دورانت نیز درباره آثار گزینه تبرّج زن می‌گوید: زن میل دارد بیشتر مطلوب باشد، نه طالب، و به همین جهت، در ارج‌گذاری و تقدیر آن جاذبه‌هایی که مایه تشدید میل مرد است، استاد است. بنابراین، اصل وجود این گزینه و اختصاص آن به زن در بین دانشمندان پذیرفته‌شده است (دورانت، ۱۳۶۹، ص ۲۲۳).

گزینه خودنمایی و خودآرایی مانند سایر غرایز آدمی، نیازمند قانونمندی و کنترل است؛ یعنی باید از افراط و تفریط در آن پرهیز شود؛ زیرا عدم کنترل این گزینه، چه از لحاظ افراط و چه از لحاظ تفریط، برای زن زیان‌بخش است و سلامتی او را به خطر می‌اندازد. از این رو، در دین اسلام برای این گزینه حد و حدود ویژه‌ای تعیین شده است و همان‌گونه که آزادی بی‌حد و حصر آن ممنوع گردیده و برای

1. Lombroso, G

کنترل آن حجاب واجب شده، بی توجهی به آن نیز مذموم شمرده شده است. عفت و پاکدامنی باعث می شود که زنان ویژگی تبرج را مدیریت نموده و آن را منحصر به روابط همسری کنند و ضمن بهره گیری از لذت های حلال، خود را نیز مصونیت بخشند. در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در مورد ویژگی های بهترین زنان نقل شده است که فرمودند: بهترین زنان شما زنی است که بسیار بامحبت باشد، عفیف و پاکدامن باشد، نزد اقوامش عزیز و محترم باشد، با شوهرش متواضع و فروتن باشد، برای او خودآرایی و تبرج داشته باشد و در برابر نامحرم عفیف باشد<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۴). در این حدیث، دقیقاً به همان تبرجی که قرآن آن را برای زن در مقابل نامحرم ممنوع کرده، نسبت به شوهرش سفارش شده است.

امام صادق علیه السلام می فرماید: بهترین زنان شما کسی است که چون با همسرش خلوت کند، جامه حیا از تن به درگند و چون بپوشد و همراه او شود، زره حیا را بر تن کند<sup>۲</sup> (همان). حضرت بهترین زن را کسی می داند که چون جامه بپوشد و از خانه بیرون رود، لباسی از حیا و عفت بر تن کند که مانند سپر و زره حافظ او باشد؛ یعنی با چنان وقار و سنگینی راه برود که تیرهای نظر جوانان هرزه اجازه ورود به شخصیت او را نداشته باشد؛ ولی در خلوت با شوهر، هرگونه ظرافت کاری، طنزازی و عشوه گری برای زن نه تنها جایز، بلکه بهتر است. بهترین زن مسلمان، زنی است که در زمان خلوت با شوهرش، خوش زبان و شیرین حرکات باشد. چیزی که زن را در ردیف بهترین زنان مسلمان قرار می دهد، همین است که بتواند این دو حالت به ظاهر متناقض را در وجود خود حفظ کند. خلاصه آنکه زن باید با لباس رزم و بزم خود را بشناسد و هریک در جای خود بپوشد.

۱. إِنَّ خَيْرَ نِسَائِكُمُ الْوَلُودُ الْوُدُودُ الْعَفِيفَةُ الْعَزِيزَةُ فِي أَهْلِهَا الذَّلِيلَةَ مَعَ بَغْلِهَا الْمُتَبَرِّجَةَ مَعَ زَوْجِهَا الْخَصَانَ عَلَى غَيْرِهِ.  
 ۲. خَيْرُ نِسَائِكُمُ الْبَنِي إِذَا خَلَّتْ مَعَ زَوْجِهَا خَلَعَتْ لَهُ دِرْعَ الْخِيَاءِ وَإِذَا لَبَسَتْ لَبَسَتْ مَعَهُ دِرْعَ الْخِيَاءِ.

## نقش مسجد و امام جماعت در تربیت اخلاقی جوانان

امام جماعت و مسئولین فرهنگی مسجد علاوه بر اینکه از طریق آموزش مباحث اخلاقی و بهره‌گیری از موعظه و غیره می‌توانند بر جوانان تأثیر اخلاقی بگذارند، از طریق التزام عملی به مباحث اخلاقی و ایجاد محیطی اخلاقی و معنوی نیز، در ایجاد و تثبیت اخلاق در جوانان، موفق خواهند بود. التزام مسئولین فرهنگی مسجد به اخلاق، بر اساس اصول زیر بر جوانان تأثیر خواهد داشت:

### ۱. تأثیر ظاهر در باطن

منظور از ظاهر، همه اموری است که قابل مشاهده بوده و به صورت عینی و ملموس از انسان سرمی‌زند؛ و مرا از باطن، مسائلی است که قابل مشاهده نیست و درونی است مثل فکر، نیت، اراده، شناخت. هر عمل و کار ظاهری که از انسان سرمی‌زند گرچه تصنعی و غیرواقعی هم باشد، در درون و باطن انسان اثر می‌گذارد. لذا در آموزه‌های اسلامی سفارش شده تا انسان خودش را به حالات خاص درآورد تا تأثیرات آن کار در باطن هویدا شود. به‌عنوان مثال درباره



گریه بر سیدالشهدا (علیه السلام) سفارش شده که در مجالس عزای حضرت گریه کنید و اگر نشد، حالت گریه (تباکی) به خود بگیرید (مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۲۸۸). و در روایتی حضرت علی می فرماید: اگر بردبار نیستی پس خود را بردبار جلوه بده، چه اندک پیش می آید که کسی خود را به گروهی شبیه سازد و جزو آنان نشود (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۶۸). لقمان به فرزندش توصیه می کند که به هنگام راه رفتن، با تفرعن و غرور بر زمین گام مزن.<sup>۲</sup> (اسراء: ۳۷) حالت تکبر و غرور یک نقش و حالت ظاهری است که فرعون می شدن دل، حاصل آن است. پس اینجا نیز ظاهر بر باطن اثر کرده است. التزام و آراستگی مسئولین فرهنگی مسجد به اخلاق تأثیر زیادی در جوانان خواهد داشت و آنان را به طرف خدا و اخلاق جلب خواهد کرد.<sup>۳</sup>

## ۲. ظهور تدریجی شاکله و شخصیت

ویژگی های شخصیتی و رفتاری انسان (شاکله) آرام آرام و به تدریج شکل می گیرد. یکی از عوامل عمده محیط خانواده به ویژه پدر و مادر است. پدر و مادر به وسیله اصلاح شرایط و معنوی ساختن آن، می توانند بسترهای لازم را برای رشد معنوی و تربیتی فرزندان مهیا کنند و شخصیت دینی به فرزند خود عطا نمایند. وقتی مشخص شد که رفتارهای ظاهری بر باطن اثر می گذارد و همچنین ویژگی های درونی نیز بر رفتار ظاهر اثر خواهد داشت و این تعامل ادامه خواهد داشت. وقتی جوانان بیشتر اوقات خود را در فضا و محیطی عاطفی، دوستانه، باصفا و مملو از محبت پروردگار، سپری می کنند، تمام بسترهای لازم برای شکل گیری شخصیتی دینی و معنوی فراهم بوده و شاکله وجودی آنان، بر اساس دین داری شکل خواهد گرفت.

۱. إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا وَ أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.

۲. وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا.

۳. البته باید توجه داشت که نباید به صورت ریاکارانه و غیرواقعی به اخلاق ملتزم شد؛ زیرا اگر اخلاق ریاکارانه و همراه با نقش بازی کردن باشد، آثار تخریبی دارد.

### ۳. مداومت و محافظت بر عمل

به این دلیل که ما در صدد شکل‌دهی شخصیت و رفتارهای جوانان به نحو پایدار هستیم می‌باید در فرایند تربیت آنان از قواعدی پیروی کنیم که نتیجه دلخواه را به وجود آورد. یکی از قواعد مهم و نتیجه‌بخش در تربیت اخلاقی، قاعده مداومت و محافظت است. مداومت، ناظر به کمیت و محافظت، ناظر به کیفیت عمل است؛ مداومت بر عمل، استمرار آن را نشان می‌دهد و محافظت بر عمل، مراقبت و مراعات شرایط و ضوابط آن را بیان می‌دارد (شرایط و ضوابط عمل، اعم از ظاهری و باطنی است) همراهی مداومت و محافظت، ضروری است، زیرا مداومت بدون محافظت، سازنده عادات سطحی و خشک و بی‌روح است و محافظت بدون مداومت، اصلاً سازنده نیست.

در قرآن کریم یکی از ویژگی‌های افرادی که از نوسان و انحراف در امان هستند، مداومت بر نماز و محافظت از آن قرار داده شده: (انسان‌ها در خسران‌اند) مگر نمازگزارانی که بر نماز خود مداومت می‌ورزند... و آنان که بر نماز خود محافظت دارند<sup>۱</sup> (معارج: ۲۳-۳۴). اگر محافظت در نماز نباشد، نه تنها باعث رستگاری نمی‌شود بلکه باعث بیچارگی و خسران می‌گردد<sup>۲</sup> (ماعون: ۴). مداومت و تکرار از مباحث جدی و اساسی در تقویت ذهن، یادگیری بهتر و ایجاد شناخت، است. به طوری که در روان‌شناسی یکی از مهم‌ترین علل فراموشی اطلاعات از حافظه، بی‌توجهی به آن مطلب دانسته شده و همچنین یکی از راه‌های جلوگیری از فراموشی، تکرار و توجه جدی به آن مطلب است (هرگنهان، ۱۳۷۷، ص ۴۲۳)؛ لذا مسئولین فرهنگی مسجد می‌باید در اعمال اخلاقی خود استمرار و تکرار را رعایت نمایند و در هیچ شرایطی از اعمال اخلاقی غفلت نکنند.

### ۴. یادگیری مشاهده‌ای

یکی دیگر از اصول و راه‌کارهای اساسی و بنیادین در امر تربیت و انتقال مفاهیم

۱... إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ... وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يَخَافُونَ.

۲. فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ؛ وای بر نمازگزارانی که از نماز خود محافظت نمی‌کنند و اهمال می‌ورزند.

و ارزش‌ها به دیگران، استفاده از اصل یادگیری مشاهده‌ای است. آلبرت بندورا که از طرفداران جدی این اصل است، اعتقاد دارد بیشتر یادگیری‌های انسان و تأثیرپذیری‌های او، از طریق یادگیری مشاهده‌ای انجام می‌شود. ایشان اعتقاد دارد چیزهایی را که انسان به صورت سمعی و بصری مورد مشاهده قرار می‌دهد، تأثیرش از راه‌های دیگر بیشتر است. ایشان همچنین اعتقاد دارد هرچقدر الگوی مورد مشاهده، احترام اجتماعی، شایستگی و تخصص، محبوبیت و جذابیت و رابطه عاطفی خوب با الگوگیرنده داشته باشد، تأثیرش زیادتر و بهتر خواهد بود (هرگنهان، ۱۳۷۷، ص ۳۷۹—۳۸۰).

در آموزه‌های اسلامی به بحث الگوپروری و اسوه‌پروری تأکید شده و سفارش شده تا با اعمال و رفتار نیکو دیگران را دعوت به خیر و دین‌داری بکنیم (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۱۹۸). همچنین در قرآن کریم دستور داده شده که: در وجود رسول خدا برای شما اسوه و الگوی نیکویی وجود دارد و هست<sup>۱</sup> (احزاب: ۲۱).

۱. لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ.



# فصل ششم

جوان و روابط اجتماعی



## مقدمه

ارتباط با دیگران، علاوه بر اینکه از نیازهای روان‌شناختی انسان‌ها به شمار می‌رود، باعث کسب مهارت‌های اجتماعی، علم‌آموزی، احساس امنیت روانی و...، است. نسل جوان به دلیل ویژگی خاص و شرایط خاصی که دارد، نیاز بیشتر به تعامل با دیگران به خصوص با والدین، دوستان، مراکز فرهنگی و غیره دارد. در این فصل درصدد هستیم به اهمیت ارتباط، ابعاد ارتباط، شرایط ارتباط و مصادیق ضروری ارتباط اشاره نماییم.

## اهمیت روابط اجتماعی

انسان، موجودی اجتماعی است که عشق و علاقه به زندگی همراه با دوستی و انس با دیگران، یکی از نیازها و بایدهای شخصیت اوست. احساس نیاز به هم‌زیستی صمیمانه و همدلی و همراهی با دیگران، علاوه بر اینکه یکی از جلوه‌های زندگی اجتماعی به شمار می‌رود، ندایی است برخاسته از اعماق وجود انسان که او را به ایجاد ارتباط دوستانه و تماس با هم‌نوع فرامی‌خواند. هیچ انسانی با قطع پیوندهای دوستانه و بریدن از هم‌نوع و انزواگرایی، احساس آرامش نمی‌کند (پناهی، ۱۳۸۷، ص ۱۸۲). در میان اندیشمندان، عنایت ویژه‌ای به اجتماعی بودن انسان شده است. گرچه درباره زندگی اجتماعی انسان دو نظر (انزواطلبی و مدنیت) وجود دارد (مطهری، ۱۳۸۷، ص ۱۵۱). اما نظر غالب و مشهور این است که انسان مدنی بالطبع است و حداقل این دیدگاه اجماعی است که معاشرت و ارتباط سازنده با دیگران و میل به زندگی اجتماعی، یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین نیازهای روحی و روانی آدمیان است؛ تا جایی که به عقیده بسیاری از فیلسوفان، آدمیان مدنی بالطبع‌اند؛ یعنی ذات و فطرت آدمی به‌گونه‌ای است که حتماً باید



زندگی اجتماعی داشته باشد و در اجتماع زیست کند. فردریکسون<sup>۱</sup> می‌گوید: ارتباط صمیمی و تعامل با دیگران، برای افراد آثار مثبتی دارد. ارتباط صمیمانه باعث تعامل بیشتر دو طرف، همچنین احساس راحتی و آزادی در بیان هیجان‌ها و حمایت عاطفی و اعتماد کردن به یکدیگر است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۷۴). بسیاری از روان‌شناسان اجتماعی و شخصیت، اذعان دارند که میل به ارتباطات اجتماعی و زندگی جمعی، از ویژگی‌های زنان و مردان است و گرچه در میزان گرایش بینشان تفاوت وجود دارد، ولی اساس این میل و رغبت در هر دو مشترک است. مزلو (۱۹۷۰) در طبقه‌بندی تمایلات و نیازهای انسان، نیاز به عشق و ارتباط با دیگران را از نیازهای اساسی و عالی انسان می‌داند (فست جیس<sup>۲</sup> ۲۰۰۶، ص ۳۲۴). به اعتقاد فروم ارتباط با دیگران و صمیمیت به اندازه‌های مهم و ضروری است که سلامت روان بستگی به آن دارد (فروم، ۱۳۶۰، ص ۳۷). بی شاپ<sup>۳</sup> و اندر بیتزن<sup>۴</sup> در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که ارتباط صمیمی و دوستانه با دیگران، رابطه مثبتی با بسیاری از شاخص‌های سلامت روانی و «سازگاری اجتماعی» دارد (سالاری فر و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۱۴).

بخشی از نیازهای انسان در ارتباط با دیگران معنا پیدا می‌کند. بشر موجودی اجتماعی است. هر یک از ما به وسیله ارتباط با دیگران، رابطه دوستانه با یک فرد یا به لحاظ موقعیت و احترامی که در یک گروه کسب می‌کنیم، بخشی از نیازهای خود را ارضاء می‌کنیم. مزلو اعتقاد دارد که نیاز به پیوند جویی از طریق روش‌های متعددی قابل ارضا است؛ از طریق روابط دوستانه با دیگران، از طریق ارتباطات اجتماعی، ارتباط خویشاوندی و ارتباط با همسر (شولتز، ۱۳۸۴، ص ۳۳۴) برای هر فردی لازم است که احساس کند اشخاصی او را دوستش دارند و برای او احترام قائل‌اند و او را همان‌طور که هست، می‌پسندند. این احساس در تشدید حس اعتماد به نفس و نشاط درونی مؤثر است.

1. Fredrickson
2. Feist, Jess
3. Bishop
4. Inderbitzen

## ابزاری بودن ارزش معاشرت

گرچه ارتباط با دیگران لازمه زندگی اجتماعی است و فواید زیادی دارد، اما ارتباط باید در چارچوب بوده و ضابطه داشته باشد. لذا معاشرت (غیر از روابط با بستگان نسبی که شرایط ویژه دارد) به طور مطلق و با همه انسان‌ها، نه قابل توصیه است و نه قابل تحذیر. معاشرت، به خودی خود، دارای مطلوبیت نیست، یعنی مطلوبیت ذاتی ندارد؛ بلکه خوبی یا بدی آن وابسته به هدف از معاشرت با دیگران و نوع تأثیر آن در کمال مطلوب انسان است. توسعه اخلاق الهی و بهره‌مندی از فضایل اخلاقی و پیشرفت در جهت تهذیب و تربیت نفس، از جمله مهم‌ترین اهداف معاشرت با دیگران است. بنابراین، اگر در جایی معاشرت با دیگران مستلزم کشیده شدن انسان به گناه و معصیت و انحراف از مسیر هدایت و سعادت باشد، روشن است که چنین معاشرتی خلاف مقصود است و باید از آن پرهیز کرد. در مقابل، اگر معاشرت با کسی موجب تقرب انسان به خداوند و تقویت ایمان و بنیادهای دینی انسان شود، باید در حفظ و توسعه آن به شدت کوشا بود. به همین دلیل است که اسلام سبک خاصی از معاشرت و

ارتباطات اجتماعی را ارائه می‌دهد. در تتبع و دقت در آموزه‌های دینی، مشخص می‌شود که میل به زندگی اجتماعی در انسان‌ها (چه مرد و چه زن) وجود دارد ولی ارتباطات نیز باید هدفمند و همراه با تعهدات طرفینی باشد و در راستای اصلاح و یاری‌رسانی به یکدیگر باشد و طبق ضوابط الهی ادامه یابد. قرآن کریم می‌فرماید: مردان و زنان باایمان، ولی (و یار و یاور) یکدیگرند؛ امر به معروف و نهی از منکر می‌کنند؛ نماز را بر پا می‌دارند و زکات را می‌پردازند (توبه: ۷۱). لازمه امر به معروف و پرداخت زکات روابط اجتماعی و انسانی است. افزون بر این، روایات بسیار زیادی درباره اهمیت به امور اجتماعی و همسایه و تکریم و احترام به او در متون اسلامی وارد شده است. در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله حقوق همسایه را به این شکل بیان می‌کند: حق همسایه آن است که اگر بیمار شد، به عیادتش روی؛ اگر از دنیا رفت، در تشییع جنازه او حاضر شوی؛ اگر از تو قرض خواست، به او قرض دهی و اگر خیر و شادمانی‌ای نصیب او شد، به او تهنیت و تبریک گویی؛ و اگر مصیبتی به او رسید، او را تسلیت گویی؛ و خانه خود را بالاتر از خانه او نبری به گونه‌ای که او را از نسیم هوا محروم نمایی<sup>۱</sup> (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۴۵۵). در روایت دیگری آمده: کسی که صبح کند و به امور مسلمانان اهتمام نورزد، مسلمان نیست<sup>۲</sup> (احمدی میانجی، ۱۴۱۹، ج ۳، ص ۲۷۶). قرآن کریم همچنین درباره شرایط ارتباط می‌فرماید: هرگاه کسانی را دیدی که آیات ما را استهزا می‌کنند، از آنان روی بگردان تا به سخن دیگری پردازند و اگر شیطان از یاد تو ببرد، هرگز پس از یاد آمدن با این جمعیت ستمگر منشین. و (اگر) افراد باتقوا (برای ارشاد و اندرز با آنان بنشینند)، چیزی از حساب (و گناه) آنان بر ایشان نیست؛ ولی (این کار، باید تنها) برای یادآوری آنها باشد، شاید (بشنوند و) تقوا پیشه کنند<sup>۳</sup> (انعام: ۶۸-۶۹). در آیه دیگر همچنین فرمود: و (به خاطر آور) روزی را که ستمکار دست

۱. وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ.

۲. حَقُّ الْجَارِ أَنْ مَرَضَ عُدَّتْهُ وَإِنْ مَاتَ شِيعَتْهُ وَإِنْ اسْتَقْرَضَكَ أَقْرَضْتَهُ وَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ هَنَأْتَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ مُصِيبَةٌ عَزَيْبَتْهُ وَلَا تَرَفَعُ بِنَاءُكَ فَوْقَ بِنَائِهِ فَتَسَدَّ عَلَيْهِ الرَّيْحُ.

۳. مَنْ أَصْبَحَ لَا يَهْتَمُّ بِأَمْرِ الْمُسْلِمِينَ فَلَيْسَ بِمُسْلِمٍ.

۴. وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَإِمَّا يُنسِتُكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿۶۸﴾ وَمَا عَلَى الَّذِينَ يَتَّقُونَ مِنْ حِسَابِهِمْ مِنْ شَيْءٍ وَلَكِنْ ذَكَرُوا لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

خود را (از شدت حسرت) به دندان می‌گزد و می‌گوید: «ای کاش با رسول (خدا) راهی برگزیده بودم! ای وای بر من، کاش فلان (شخص گمراه) را دوست خود انتخاب نکرده بودم! او مرا از یادآوری (حق) گمراه ساخت بعد از آنکه (یاد حق) به سراغ من آمده بود.» و شیطان همیشه خوارکننده انسان بوده است. (فرقان: ۲۷-۲۹) پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به ابوذر غفاری فرمودند: ای ابوذر، هم‌نشین صالح بهتر از تنهایی و انزواست و تنهایی بهتر از هم‌نشینی ناصالح (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۸۴). لذا معاشرت با مردم شرایط و ضوابطی دارد.

۱. وَيَوْمَ يَعْزُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا \* يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا \* لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا.  
۲. یا ابازر الجلیس الصالح خیر من الوحده والوحده خیر من جلیس السوء.

## انواع ارتباطات

به‌طور کلی می‌توان ارتباطات هر فردی را با دیگران به پنج دسته تقسیم کرد:

### ۱) ارتباطات انسانی

منظور از «ارتباطات انسانی» برخوردی است که با دیگران، به‌عنوان یک انسان و همنوع، داریم؛ صرف‌نظر از اینکه خویشاوند، همسایه، همشهری، هم‌وطن یا هم‌کیش ما هستند یا نه. به تعبیر دیگر، هرکسی به‌عنوان عضوی از خانواده انسانی در قبال سایر انسان‌ها و همنوعان، وظایف و مسئولیت‌های اخلاقی خاصی بر عهده دارد. اسلام عزیز، با تأکید بر این‌گونه از معاشرت، حدود و چارچوب کلی روابط و سبک زندگی مسلمانان را در این حوزه مشخص کرده است. رعایت ادب، مدارا، عدالت‌مداری، انصاف، پرهیز از توهین و... از نکاتی است که در این‌گونه ارتباطات باید رعایت شود.

## ۲) ارتباطات دینی

معاشرت و روابطی که هر فرد با سایر هم‌کیشان و هم‌مسلمانان خود دارد را ارتباطات دینی می‌نامند. ما به‌عنوان یک فرد مسلمان در برابر سایر مسلمانان مسئولیت‌ها و وظایفی بر عهده‌داریم که بعضاً فراتر و سنگین‌تر از وظایفی است که در قبال انسان‌ها به‌طور کلی، بر عهده‌داریم. این حدیث را شنیده‌اید که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: کسی که صبح کند و به امور مسلمانان اهتمام نرزد، مسلمان نیست<sup>۱</sup> (احمدی میانجی، ۱۴۱۹، ج ۳، ص ۲۷۶). در آموزه‌های اسلامی نوع و چگونگی ارتباطات بین مسلمانان نیز به زیبایی ترسیم شده است.

## ۳) ارتباطات اجتماعی

هر کدام از ما با سایر شهروندان دارای روابط خاصی هستیم که با غیر شهروندان چنان روابطی را نداریم. همین مسئله نیز مسئولیت‌ها و وظایف اخلاقی خاصی بر عهده ما می‌گذارد که در مواردی فراتر از مسئولیت‌هایی است که در قبال هم‌نوعان و هم‌کیشان خود داریم. اسلام همسایه‌داری و احترام و تکریم به همسایه را از مصادیق بارز توحید عملی می‌داند. در قرآن کریم چنین می‌خوانیم: و خدا را بپرستید؛ و هیچ چیز را همتای او قرار ندهید؛ و به پدر و مادر، نیکی کنید؛ همچنین به خویشاوندان و یتیمان و مستمندان، و همسایه نزدیک و همسایه دور، و دوست و هم‌نشین، و واماندگان در سفر و بردگانی که مالک آنها هستید؛ زیرا خداوند، کسی را که متکبر و فخر فروش است، (و از ادای حقوق دیگران سرباز می‌زند،) دوست نمی‌دارد<sup>۲</sup> (نساء: ۳۶). این آیه یکی از نمونه‌هایی است که جامعیت اسلام را نشان می‌دهد. در این آیه پس از دستور به عبادت خداوند و پرهیز از شرک، به امور دیگری دستور داده شده است: نیکی به والدین، خویشاوندان، یتیمان، مستمندان، همسایگان دور و نزدیک، دوستان و هم‌نشینان، در راه‌ماندگان در سفر و کسانی که انسان بر آنها مالکیت دارد. در میان معاشرت اجتماعی، رعایت حقوق همسایه مورد

۱. من اصبح لا یتهم بامور المسلمین فلیس بمسلم.

۲. وَاَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا.

تأکید بیشتر است. انسان به طور متعارف با همسایه‌ها تعامل و ارتباط بیشتری دارد و لذا ممکن است مشکلاتی نیز به وجود بیاید و لذا در آموزه‌های دینی تأکید زیاد بر رعایت حقوق همسایه، مشارکت در مشکلات آنان، مدارا با آنان، حفظ آبروی آنان و... شده است. امام سجاد (علیه السلام) درباره حقوق همسایه می‌فرماید: و اما حق همسایه حفظ او است، هرگاه در خانه نباشد؛ و احترام او است در حضور؛ و یاری و کمک به او است. در هر حال عیبی از او را و اراسی نکن و از بدی او کاوش منما که بفهمی و اگر بدی او را فهمیدی، بی‌قصد و رنج باید برای آنچه فهمیدی چون قلعه محکمی باشی و چون پرده ضخیمی، تا اگر نیزه‌ها دلی را برای یافتنش بشکافند، بدان نرسند که بر آن پیچیده است. از آنجا که نداند به سخن او گوش مگیر، در سختی او را وامگذار و در نعمت بر او حسد مبر، از لغزشش در گذر و از گناهش صرف نظر کن و اگر بر تو نادانی کرد بردباری کن و به مسالمت با او رفتار کن و زبان دشنام را از او بگردان. و اگر ناصحی با او دغلی کرد جلوگیری کن و با او به خوبی معاشرت کن<sup>۱</sup> (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۶۶). سفارش امیر مؤمنان (علیه السلام) درباره همسایگان، در آخرین لحظات عمر شریفشان، نشان‌دهنده وظیفه ما نسبت به همسایگان است: و خدا را! خدا را! همسایگان را بپایید که سفارش شده پیامبر شمایند، پیوسته درباره آنان سفارش می‌فرمود چندان که گمان بردیم برای آنان ارثی معین خواهد نمود<sup>۲</sup> (نهج البلاغه، نامه ۴۷). در این باره روایات زیادی وجود دارد که توصیه می‌شود به کتاب‌های مربوطه مراجعه شود.

#### ۴) ارتباطات دوستانه

ارتباطات دوستانه هم گستره زیادی دارد و هم از اهمیت زیادی برای جوانان برخوردار است. در این باره در فصول بعدی و در بحث مهارت‌ها به طور مفصل بحث خواهیم کرد.

۱. أَمَا حَقَّ الْجَارِ فَحَفِظْهُ غَائِبًا وَ كَرَامَتَهُ شَاهِدًا وَ نَصْرَتَهُ وَ مَعُونَتَهُ فِي الْخَالِيقِ جَمِيعًا لَا تَتَّبِعْ لَهُ عَوْرَةً وَ لَا تَبْحَثْ لَهُ عَنْ سَوْءٍ لَتَعْرِفَهَا فَإِنْ عَرَفْتَهَا مِنْهُ عَنْ غَيْرِ رَاذَةٍ مِنْكَ وَ لَا تَكْلِفْ كُنْتَ لِمَا عَلِمْتَ حُضْنَا حَصِينًا وَ سِتْرًا سَتِيرًا أَوْ بَحَثَ الْأَسْتَهْ عَنْهُ ضَمِيرًا لَمْ تَنْصَلِ إِلَيْهِ لِأَنْطَوَائِهِ عَلَيْهِ لَا تَسْتَمِعْ عَلَيْهِ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُ لِأَنْسَلِمَهُ عِنْدَ شَدِيدِهِ وَ لَا تَحْسُدْهُ عِنْدَ نَعْمِهِ تَقْبِلْ عَثْرَتَهُ وَ تَغْفِرْ زَلَّتَهُ وَ لَا تَدْخُرْ حَلْمَكَ عَنْهُ إِذَا جَهَلَ عَلَيْكَ وَ لَا تَخْرُجْ أَنْ تَكُونَ سَلْمًا لَهُ تَرُدُّ عَنْهُ لِسَانَ الشَّتِيمَةِ وَ تَبْطُلَ فِيهِ كَيْدَ حَامِلِ التَّمِيحَةِ وَ تَعَاشِرُهُ مَعَاشِرَةَ كَرِيمَةٍ. وَ اللَّهُ اللَّهُ فِي جِيرَانِكُمْ فَإِنَّهُمْ وَصِيَةٌ نَبِيكُمْ مَا زَالَ يَوْصِي بِهِمْ حَتَّى ظَنَّنَا أَنَّهُ سَيُورَثُهُمْ.

هر یک از ما از پدر و مادری خاص و عضوی از یک خانواده خاص هستیم. ممکن است برادر، خواهر، عمو، عمه، دایی، خاله، پدربزرگ و مادربزرگ داشته باشیم و پس از ازدواج عضو خانواده همسر هم به شمار می‌آییم. همه اینها مسئولیت‌ها و وظایف اخلاقی ویژه‌ای را بر عهده ما می‌گذارد. احترام والدین، کیفیت رابطه با برادران و خواهران، کیفیت تعامل با بستگان نسبی و سببی و غیره در این بحث قرار می‌گیرد. همان‌طور که قبلاً اشاره شد هر فردی نیازمند روابط عاطفی و انسانی با دیگران است. هر فردی نیاز به تعلق و ارتباط به دیگران دارد.

این نیاز در ارتباطات خانوادگی به صورت شایسته‌ای وجود دارد و اعضای فامیل با اظهار محبت و علاقه‌مندی به همدیگر، باعث شادی و نشاط و کارآمدی یکدیگر می‌گردند. ارتباطات فامیلی و دوستانه باعث گسترش دوستی و محبت می‌شود زیرا هرچقدر انسان‌ها با همدیگر مجاورت و ارتباط داشته باشند و به یکدیگر اظهار علاقه کنند، دوستی‌شان پایدار می‌شود. می‌توان ادعا کرد که یکی از دلایل تأکید زیادی که در آموزه‌های دینی بر ارتباط فامیلی و خانوادگی و دوستانه شده در راستای تأمین این نیاز روانی و ایجاد مهر و محبت و آرامش روانی در بین افراد است. در روایتی حضرت علی علیه السلام فرمودند: صله رحم موجب دوستی می‌شود<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۱). امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: هرگاه کسی از رحم (خویشان) خود عصبانی شده، پس باید به سوی او روانه شود و با او تماس برقرار کند. به درستی که دو رحم (فامیل) در تماس و ارتباط با یکدیگر، آرامش و سکون می‌یابند<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۲۶۵). امام صادق علیه السلام در این روایت شریف، ایجاد ارتباط فامیلی و پایبندی به آن را تأمین‌کننده سلامت روانی و آرامش روحی معرفی کرده است. حضرت علی علیه السلام همچنین فرمودند: قطع‌کننده رحم از آسایش و راحتی بهره‌ای ندارد<sup>۳</sup> (همان). همچنین زیاد شدن

۱. صله الرحم توجب المحبه.

۲. ایما رجل غضب علی ذی رحمه فلیقم إلیه، ولیدن منه، ولیمسه؛ فانّ الرحم، إذا مسّت الرحم سکت.

۳. لا راحة لقطاع القرابه.



رزق و روزی<sup>۱</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۲۵۰) آبادانی سرزمین‌ها<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۳، ص ۱۳۰) تزکیه اعمال<sup>۳</sup> (همان، ج ۷، ص ۱۰۰) و کردار، آسان شدن مرگ<sup>۴</sup> (همان، ج ۷۱، ص ۶۶) داخل شدن در نور هدایت<sup>۵</sup> (همان، ج ۷۴، ص ۱۷۴)، تسهیل حساب‌رسی در قیامت<sup>۶</sup> (همان، ج ۷۱، ص ۶۰)، نیکو شدن اخلاق<sup>۷</sup> (همان، ج ۷۱، ص ۱۱۴) و... از آثار ارتباط با خویشاوندان است که همگی آنها در ایجاد روح امید، نشاط، شادمانی و مثبت‌نگری دخالت دارند. مرحوم علامه طباطبایی در رابطه با آثار ارتباط خویشاوندی و صله رحم می‌فرماید: در صله رحم یکی از قوی‌ترین و مؤثرترین آثار وجود دارد و آن وحدت بین اشخاص است، این وحدت و یگانگی، ذاتی بوده و اعتباری و خیالی نیست. حقیقتی است که در بین خویشان جاری بوده و در خُلق و خوی آنان، جسم و روحشان، اثرگذار است و نمی‌توان آن را انکار کرد (طباطبایی، بی‌تا، ج ۴، ص ۱۴۸).

با نگاهی روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه به مسئله صله رحم و ارتباطات اجتماعی، می‌توان گفت که تماس‌ها و ارتباطات مکرر بر جاذبه‌های میان‌فردی و ارتباطات عاطفی می‌افزاید. یعنی اگر شخصی، به‌طور مکرر و در شرایط متعدد، در معرض نگاه افراد، قرار گیرد، دل‌بستگی و علاقه‌مندی ایجاد می‌گردد، اگر تعاملات و ارتباطات، همراه با هیجان عاطفی و برخاسته از یگانگی در اصل و ریشه باشد، علاقه‌مندی بیشتری به‌وجود می‌آورد. این پدیده درباره صله رحم و ارتباطات فامیلی وجود داشته و لذا دل‌بستگی‌ها و دوستی‌ها عمیق خواهد شد. علاوه بر اینها، ابراز حس وظیفه‌شناسی، برقراری تعاملات عاطفی، همکاری و همیاری هدفمند و مسالمت‌آمیز، رعایت حقوق و تکالیف متقابل، نوع‌گرایی و توسعه وجدان جمعی، اعمال سیاست‌های ایثارگرانه، دوری از شیوه‌های منفعت‌جویانه و دلسوزی واقعی نسبت به یکدیگر که در صله رحم وجود دارد، باعث گسترش تعاطف و افزایش

۱. صله الرحم تدرُّ النعم وتدفع النقم.

۲. إِنَّ الصَّدَقَةَ وَصَلَةَ الرَّحِمِ تَعْمُرَانِ الدِّيَارَ.

۳. إِنَّ صِلَةَ الرَّحِمِ تَزَكِّي الْأَعْمَالَ.

۴. مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَخَفِّفَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عَنْهُ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ فَلْيَكُنْ لِقَرَابَتِهِ وَبِوَالِدِيهِ بَارًا، فَإِذَا كَانَ كَذَلِكَ هَوَّنَ اللَّهُ عَلَيْهِ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ.

۵. ... وَوَصَلَ رَحِمَهُ وَأَدَّى أَمَانَتَهُ أَدْخَلَهُ اللَّهُ تَعَالَى فِي النُّورِ الْأَعْظَمِ.

۶. بِرِ الْوَالِدِينَ وَصَلَةَ الرَّحِمِ تَهْوَنَانِ الْحِسَابَ.

۷. صِلَةُ الْأَرْحَامِ تَحْسِنُ الْخُلُقَ.

محبت میان خویشان می‌گردد. انجام دادن اقدامات فوق به مصداق «انسان بنده احسان است»<sup>۱</sup>. همچنین تحلیل دقیق زیرساخت‌ها و زمینه‌های اعتقادی، اخلاقی، روانی و اجتماعی تحقق صله رحم و ارتباطات خویشاوندی در الگوی دینی آن، فلسفه چگونگی نیل به آثار فوق (آرامش و سکون) را به دست می‌دهد. نوع‌گرایی، وابستگی و تعلق به یک گروه خاص، محبت کردن و مورد محبت قرار گرفتن، تعهدمندی متقابل، رهایی از تک‌روی و فردگرایی، انزواگریزی، تعاملات عاطفی-روانی، پشت‌گرمی و تقویت بنیه در رویارویی با مشکلات و... به‌عنوان برخی از زمینه‌ها و تبعات صله رحم، آرامش روانی و سکون و اطمینان قلبی را ایجاد می‌کند. در ارتباطات فAMILI و خانوادگی برخی از افراد از جایگاه ویژه برخوردارند و لذا باید جوانان عزیز به این افراد توجه خاص داشته باشند.

۱. الناس عبید الاحسان.

## جایگاه خاص والدین در روابط خانوادگی

جایگاه پدر و مادر در روابط خانوادگی ویژه است. فرزندان نسبت به والدین وظایف و جوبی و استحبابی متعددی دارند. در آموزه‌های دینی حقوق و وظایف خاصی نسبت به والدین بر عهده فرزندان گذاشته شده است. در آموزه‌های دینی ضمن اینکه توصیه‌های زیادی در رابطه با تکریم والدین گردیده<sup>۱</sup> (انعام: ۱۵۱؛ اسراء: ۲۳-۲۴؛ بقره: ۲۱۵ و ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۰۸) نسبت به تکریم مادر توجه بیشتری معطوف شده است. از امام سجاد علیه السلام روایت شده است که شخصی به حضور رسول اکرم صلی الله علیه و آله شرفیاب شد و عرض کرد: یا رسول الله! در طول عمرم کار زشتی نیست که انجام نداده باشم، آیا راه توبه و بازگشت وجود دارد؟ حضرت

۱. قُلْ تَعَالَوْا أَنْتَلِ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ عَلَىٰكُمْ الْأَنْشُرُ كَوَافِيَةً بِأَلْوَالِدِينَ إِحْسَانًا! بگو بیاید آنچه را که پروردگارتان بر شما حرام کرده است برایتان بخوانم؛ چیزی را شریک خدا قرار ندهید و به پدر و مادر نیکی کنید. وَقَضَىٰ رَبُّكَ الْأَتْعَابُ إِلَّا آيَةً وَبِالْوَالِدِينَ إِحْسَانًا أَمَا يَتْلُونَ عَنْذَكَ الْكُبْرَ إِحْدَهُمَا أَوْ كِلَاهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ، وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا یعنی و پروردگار تو حکم کرد که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید، و چنانکه یکی از آن‌ها یا هر دو، نزد تو پیر و سالخورده «که باعث زحمت و رنج شود» گردند، آف «سخن به تنگ آمده» به ایشان مگو و بانگ بر آن‌ها مزن و با آنان نیکو سخن گو و از روی رحمت و مهربانی با ایشان فروتنی نما و بگو پروردگارا آن‌ها را بیامرز، چنانکه مراد از کودک پروردند. یَسْتَلُونَكَ مَاذَا يَنْفَعُونَ قُلْ مَا أَنْفَعْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَلِلْوَالِدِينَ؛ (ای پیغمبر) می‌پرسند که چه چیزی انفاق کند؟ بگو: هر مالی (یا چیزی سودمندی) انفاق کنید، نخست به پدر و مادر انفاق کنید. بِرَّ الْوَالِدِينَ وَاجِبٌ فَلَئِنْ كَانَا مُشْرِكِينَ، محبت و تکریم والدین واجب است، اگر چه مشرک باشند.

فرمودند: آیا از پدر و مادرت هیچ‌یک زنده هستند؟ گفت: بله، پدرم زنده است. فرمود: برو به پدرت نیکی کن. راوی می‌گوید: وقتی او رفت پیامبر فرمود: اگر مادرش زنده بود تأثیر بیشتری داشت (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۸۲).

### نکات ضروری در برخورد با والدین

در رابطه با تعامل زیبا و اخلاقی با والدین و در رابطه با ابعاد ارتباط جوان با والدین، می‌توان به چند نکته توجه اساسی داشت:

نکته اول بعد معنوی و تقدس این وظایف است، به‌گونه‌ای رضایت خداوند در گرو رضایت والدین و ناخشنودی خدا در اثر نارضایی آنان است.<sup>۱</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۷۵) قرآن، حقوق والدین را در ردیف مسئولیت‌های الهی فرد آورده است: «به انسان سفارش کردیم که شکر گزار من و پدر و مادرت باش.» (لقمان: ۱۴) اگر والدین از فرزند ناخشنود باشند، عواقب بسیار نامطلوب دنیوی و اخروی در انتظار او خواهد بود<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶، ص ۴ و حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۵۰۲). دعای والدین در حق فرزند نیز بسیار مؤثر است<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۱۰ و ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۵۵).

نکته دوم، بدون قید و شرط بودن این وظایف است، به‌گونه‌ای که اگر والدین از لحاظ دینی منحرف و گمراه باشند<sup>۴</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۱۵۵) یا حقوق فرزند را رعایت نکنند<sup>۵</sup> (همان، ج ۲۱، ص ۵۰۱)، باز هم مسئولیت فرزندان نسبت به

۱. عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (عَلَيْهِمَا السَّلَامُ) قَالَ: جَاءَ زَجَلٌ إِلَى النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا مِنْ عَمَلٍ قَبِيحٍ إِلَّا قَدِّعْتُهُ مِنْهُ فَهَلْ لِي مِنْ تَوْبَةٍ. فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فَهَلْ مِنْكَ وَالذِّكْرُ أَحَدٌ حَتَّى؟ قَالَ: أَيْ، قَالَ: فَادْهَبْ فَبَيْتَهُ. قَالَ: فَلَمَّا وُلِيَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): لَوْ كَانَتْ أُمَةٌ. ۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): رَضِيَ الرَّبُّ فِي رَضَى الْوَالِدَيْنِ وَسَخَطَ الرَّبُّ فِي سَخَطِ الْوَالِدَيْنِ. ۳. قَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي تَالِبٍ (عَلَيْهِمَا السَّلَامُ) أَنَّ الْكَبَائِرَ خَمْسٌ الشُّرْكُ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَغُشُوقُ الْوَالِدَيْنِ... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فِي كَلَامِهِ لَهُ: إِيَّاكُمْ وَغُشُوقُ الْوَالِدَيْنِ فَإِنَّ رِيحَ الْجَنَّةِ يُوْجَدُ مِنْ مَسِيرَةِ أَلْفِ عَامٍ وَلَا يَجِدُهَا عَاقٌ وَلَا قَاطِعٌ... ۴. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أَرْبَعَةٌ لَا تُرَدُّ لَهُمْ دَعْوَةٌ حَتَّى تَفْتَحَ لَهُمْ أَبْوَابَ السَّمَاءِ وَتَصِيرَ إِلَى الْعَرْشِ: الْوَالِدُ لَوْلَدِهِ وَالْمَظْلُومُ عَلَى مَنْ ظَلَمَهُ وَالْمُعْتَمِرُ حَتَّى يَرْجِعَ وَالصَّائِمُ حَتَّى يَفْطِرَ؛ چهار کس هستند که دعایشان باز نگردد تا آنکه درهای آسمان برای آن‌ها باز شود و به عرش رسند: دعای پدر برای فرزندش، نفرین مظلوم بر آن‌که به او ستم کرده دعای عمره‌کننده تا به وطن باز گردد، دعای روزه‌دار تا وقتی افطار کند. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يَا عَلِيُّ أَرْبَعَةٌ لَا تُرَدُّ لَهُمْ دَعْوَةٌ إِسَامَ عَادِلٍ وَوَالِدٌ لَوْلَدِهِ وَالرَّجُلُ يَدْعُو لِأَخِيهِ بظَهْرِ الْغَيْبِ وَالْمَظْلُومُ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَعَزَّتِي وَجَلَالِي لِأَنْتَصِرَنَّ لَكَ وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ؛ چهار نفر هر چه از خداوند بخواهند، مستجاب می‌گردد: پیشوای عادل، پدر برای فرزند، مردی که برای برادر دینی خود، پنهانی بدون اطلاع او برایش دعا کند. و کسی که مورد ظلم و ستم قرار گرفته باشد و به ظالم نفرین کند؛ خداوند متعال می‌فرماید: به عزت و جلالم سوگند انتقام مظلوم را از ظالم خواهیم گرفت و لو بعد از مدتی که از ستم گذشته باشد.

۵. بِرَّ الْوَالِدَيْنِ وَاجِبٌ وَإِنْ كَانَا مُشْرِكِينَ.

۶. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عَلَيْهِمَا السَّلَامُ) قَالَ: مَنْ نَظَرَ إِلَى أَبِيهِ نَظَرَ مَاقَاتٍ لِهَمَّا وَهُمَا ظَالِمَانِ لَهُ لَمْ يَقْتُلِ اللَّهُ لَهُ صَلَاةً؛ حضرت صادق (عَلَيْهِمَا السَّلَامُ) فرمود: هر کس به پدر و مادر خود نظر دشمنی کند، حتی اگر آن دو به او ستم (نیست) کرده باشند، خداوند نمازش را نپذیرد.

آنها ساقط نمی‌گردد و عذرشان در این باره پذیرفته نمی‌شود.

نکته سوم، مسئولیت بیشتر فرزندان نسبت به مادر است<sup>۱</sup>. پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: بهشت زیر پای مادران است و باغی از باغ‌های بهشت زیر پای مادران است<sup>۲</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۸۰-۱۸۱). پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ همچنین فرمودند: اگر مشغول خواندن نماز مستحبی بودی و پدرت ترا صدا بزند، حق نداری نمازت را قطع کنی اما اگر مادرت تو را صدا بزند، موظفی نماز مستحبی را شکسته و او را اجابت کنی<sup>۳</sup> (همان، ص ۱۱۸). در روایت دیگری رسول گرامی اسلام ضمن تأکید بر تکریم پدر، برای مادر جایگاه خاصی بیان کرده‌اند<sup>۴</sup> (همان، ص ۲۰۳). امام سجاد عَلَيْهِ السَّلَام در رساله الحقوق ضمن توجه به فرایند و مراحل مراقبت‌های مادر از فرزند و ایفای نقش مادری، با تعبیری زیبا و اندیشمندانه به تحلیل این نقش مقدس پرداخته است. حضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این روایت جامع می‌فرماید: حق مادرت این است که بدانی او تو را چنان در برداشته (در جایی نگه‌داشته) که کسی دیگری را بدان گونه برنگیرد و از میوه دل خود، تو را چنان خورانده که هیچ‌کس دیگری را بدان‌سان نخوراند و به‌راستی تو را به گوش و چشم و دست و پای و پوست و تمام اندام‌هایش (به تمام وجود خود) نگهداری کرده و نگهداری او به خوش‌رویی و دل‌شادی و پیوسته بوده. هر ناگواری و درد و گرانی و نگرانی (دوران بارداری را) تحمل کرده چنان که دست تطاول (آفات) را از تو دور ساخته و تو را بر زمین نهاده و خرسند بوده است که تو سیر باشی و او خود گرسنه ماند و تو جامه پوشی و او برهنه باشد و تو را سیراب کند و خود تشنه ماند و تو را در سایه دارد و خود زیر آفتاب باشد و با بیچارگی خود، تو را نعمت بخشد و با بی‌خوابی خود، تو را لذت خواب چشانند و شکمش ظرف هستی تو بوده و دامنش پرورشگاهت و

۱. وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ (لقمان: ۱۴)؛ در این آیه، به زحمات مادر و بارداری و زحمات‌های آن، توجه ویژه شده است.

۲. عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: الْجَنَّةُ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمَّهَاتِ وَقَالَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمَّهَاتِ رَوْضَةٌ مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ.

۳. إِذَا كُنْتُ فِي صَلَاةِ التَّطَوُّعِ فَإِنَّ دَعَاكَ وَالذَّكَ فَلَاقِطُهَا وَإِنْ دَعَاكَ وَالذَّكَ فَلَاقِطُهَا.

۴. قَبِيلَ يَارَسُولَ اللَّهِ مَا حَقَّ الْوَالِدُ؟ قَالَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَنْ تُطِيعَهُ مَا عَاشَ. فَقَبِيلَ مَا حَقَّ الْوَالِدُ؟ فَقَالَ: هَيْهَاتَ هَيْهَاتَ لَوْ أَنَّهُ عَدَدَ زَمَلٍ عَالِجٍ وَ قَطْرَ الْمَطَرِ أَيَّامَ الدُّنْيَا قَامَ بَيْنَ يَدَيْهَا، مَا عَدَلَ ذَلِكَ يَوْمَ حَمَلْتَهُ فِي بَطْنِهَا؛ شخصی سؤال کرد ای رسول خدا حق پدر چیست؟ حضرت فرمودند: مادامی که زنده است او را اطاعت کنی و مطیع او باشی. بعد عرض کرد حق مادر چیست؟ فرمودند: اگر انسان به اندازه ریگ‌های بیابان و قطرات باران و ایام روزگاران، در مقابل مادر بایستد و او را اطاعت کند، به اندازه یک روز حمل، حق او را ادا نکرده است.

پستانش چشمه نوشت و جانش نگهدارت، سرد و گرم دنیا را برای تو و به خاطر تو چشیده است پس به قدرشناسی از این همه او را سپاس گزار، و این قدردانی را نتوانی جز به یاری و توفیق خداوند<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۱۵؛ نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۱، ص ۱۶۰ و احمدی میانجی، ۱۴۲۶، ج ۳؛ ص ۲۰۳). در این روایت شریف، امام سجاد (علیه السلام) به صورت ضمنی به خیلی از نقش‌های مادرانه از قبیل مراقبت‌های جسمانی، تغذیه‌ای، ایمنی و... اشاره فرموده است. در عبارات امام آن چنان دقت و بلاغتی وجود دارد که همه آلام و مشقت‌های مادر را از آغاز حمل و بارداری تا بلوغ و رشد فرزند را در برمی‌گیرد. البته حضرت امام سجاد (علیه السلام) مادر را چنان تحسین و تمجید و ستایش می‌کند که فرزندان را در مقابل این موجود قابل تقدیس و تکریم خاضع نموده و وادار به احساس مسئولیت می‌نماید. آن بزرگوار این مسئولیت و جایگاه نقش مادری را به خوبی مدنظر داشته و حتی ظریف‌ترین رفتارهای اخلاقی را در حق مادر رعایت می‌نماید. اما سجاد (علیه السلام) با مادر هم‌غذا نمی‌شد و وقتی از علت این کار سؤال شد فرمودند: می‌ترسم بر سر سفره دستم را به چیزی دراز کنم که قبلاً چشم مادرم بر آن افتاده باشد و با این عمل موجبات نافرمانی او را فراهم آورم<sup>۲</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵؛ ص ۱۸۲).<sup>۳</sup> رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) همچنین در مورد حق مادر فرمود: «اگر روزهایی به تعداد ریگ‌های بیابان و قطرات باران در زندگی دنیا نزد او باشی و به او خدمت کنی، نمی‌توانی حتی زحماتی که در ایام بارداری برایت کشیده، جبران کنی<sup>۴</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۸۲).

نکته چهارم، اهمیت و بزرگی مسئولیت فرزندان نسبت به والدین است که به آن اشاره شد. اینک پس از بیان نکات یاد شده، با تفصیل بیشتری به وظایف

۱- فَحَقُّ أُمِّكَ أَنْ تَغْلِمَ أَهْنَهَا حَمْلَتِكَ حَيْثُ لَا يَخْمَلُ أَحَدٌ أَحَدًا وَأَطْعَمَتِكَ مِنْ ثَمَرِهِ قَلْبَهَا مَا لَا يُطْعِمُ أَحَدٌ أَحَدًا وَأَنْهَى وَفَتَكَ بِسَمْعِهَا وَبَصَرِهَا وَبِدْهَانِهَا وَرَجُلَيْهَا وَشَعْرَهَا وَبَشْرَهَا وَجَمِيعَ جَوَارِحِهَا مُسْتَنْبِرَةً بِذَلِكَ فَرَحَهُ مَوْلَاهُ أَمْحَتَمَلَهُ لِمَا فِيهِ مَكْرُوهٌ هِيَ وَالْمَهْ وَنَقَلَهُ وَغَمَهُ أَلْمَهَا وَثَقَلَهَا وَغَمَهَا حَتَّى دَفَعْتَهَا عَنْكَ بِدِ الْقَدْرَةِ وَأَخْرَجْتِكِ إِلَى الْأَرْضِ فَرَضِيَتْ أَنْ تَشْبَعُ وَتَجْوَعُ هِيَ وَتَكْسُوكَ وَتَعْرَى وَتُرْوِيكَ وَتَطْلِمَا وَتَظْلِكَ وَتَضْحَى وَتَتَعَمَّكَ بِبُؤْسِهَا وَتَلْدُذُكَ بِالنُّومِ بِأَرْقِهَا وَكَانَ بَطْنُهَا لَكَ وَعِاءٌ وَحِجْرُهَا لَكَ حِوَاءٌ وَتُدْبِهَا لَكَ سِقَاءٌ وَنَفْسُهَا لَكَ وَقَاءٌ تَبَاشِرُ حَرَّ الدُّنْيَا وَبُرْدَهَا لَكَ وَدُونَكَ فَتَشْكُرُهَا عَلَيَّ قَدْرَ ذَلِكَ وَلَا تَقْدِرُ عَلَيْهِ إِلَّا بِعَوْنِ اللَّهِ وَتَوْفِيقِهِ.

۲- وَقِيلَ لِلْإِمَامِ زَيْنِ الْعَابِدِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) أَنْتَ أَبْرَأُ النَّاسِ وَلَا تَرَكَ تَوْأَكُلَ أُمِّكَ. قَالَ: أَخَافُ أَنْ أَمُدَّ يَدِي إِلَى شَيْءٍ وَقَدْ سَبَقَتْ عَيْنُهَا عَلَيَّ فَأَكُونَ قَدْ عَقَفْتُهَا.

۳. البته باید توجه داشت که هم‌غذا شدن با مادر، نوعی تکریم و اظهار محبت است و فرمایش حضرت کنایه از دقت زیاد در رابطه با رعایت حدود مادر است.

۴- قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا حَقُّ الْوَالِدِ؟ قَالَ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) أَنْ تُطِيعَهُ مَا عَاشَ. فَقِيلَ وَمَا حَقُّ الْوَالِدَةِ؟ فَقَالَ: هَيْهَاتَ هَيْهَاتَ لَوْ أَنَّهَ عَدَدَ رَمْلِ عَالِجٍ وَ قَطْرِ الْمَطَرِ أَيَّامَ الدُّنْيَا قَامَ بَيْنَ يَدَيْهَا مَا عَدَلَ ذَلِكَ يَوْمَ حَمَلْتَهُ فِي بَطْنِهَا.

فرزندان می‌پردازیم. در روابط کلامی، لحن و آهنگ صدای آنان در مقابل والدین، آرام و پایین‌تر از آنها و درعین حال مهربانانه باشد. هرگونه آزار و پرخاشگری لفظی نسبت به والدین ناشایست اعلام گردیده تا آنجا که در قرآن به فرزندان توصیه شده است حتی از گفتن لفظ «اف» (که در زبان عربی کم‌ترین مراتب تندی در گفتار است) بپرهیزند و با آنها با احترام و بزرگووارانه سخن گویند. یک توصیه ظریف تربیتی در مورد والدین این است که آنها را با نامشان صدا نکند، بلکه با کلماتی مانند «مادر» یا «پدر» به آنها خطاب کند. شاید بتوان گفت دلیل توصیه فوق به این امر بازمی‌گردد که اساس رابطه و مهم‌ترین عامل پیونددهنده والدین و فرزندان، همین رابطه خونی پدری و مادری و فرزندگی است که نام پدر و مادر نشانه‌ای از آن است. اگر فرزند پدر و مادر را با نام صدا کند، گویا قرابت و والدینی را در جایگاه مناسب در نظر نمی‌گیرد یا دست کم به آن اهمیت لازم را نمی‌دهد. وقتی در درازمدت رابطه با والدین از راه نامیدن آنها به اسم اصلی شد، به تدریج رابطه عاطفی و ادبی فرزندگی و والدینی تضعیف شده و به دنبال آن افراد وظایف لازم را انجام نمی‌دهند. در این رابطه، جالب است بدانیم که پیامبر ﷺ نیز از حضرت فاطمه علیها السلام می‌خواست ایشان را به‌عنوان پدر خطاب کند نه عنوان‌های دیگری مانند رسول خدا صلی الله علیه و آله در روابط کلامی با دیگران نیز فرزند باید به‌گونه‌ای عمل کند که زمینه اهانت کلامی به والدین خویش را فراهم نکند. همچنین باید همواره آنان را مشمول دعای خیر خود کند، هر چند در راه راست نباشند. در روابط غیر کلامی نیز مهم‌ترین امر، فروتنی در برابر والدین است. قرآن با استعاره‌ای زیبا افراد را به نهایت فروتنی در برابر والدین دعوت می‌کند: «از سر مهربانی بال فروتنی برای پدر و مادر بگستر. به همین جهت مناسب نیست فرزند جلوتر از والدین راه رود، پیش از آنان بنشیند، و یا به آنها تکیه دهد. نگاه فرزند به والدین نباید خیره و تند و از سر خشم باشد، هر چند به او ستم کرده باشند. در مقابل، اگر والدین را از روی دوستی نگاه کند، عمل او عبادت به شمار می‌رود و در این حالت، درهای رحمت الهی گشوده می‌شود. بوسیدن والدین نیز عبادت است. همچنین به هیچ‌وجه نباید با والدین قطع

ارتباط یا قهر کند. معمولاً هر چه والدین به پیری نزدیک می‌شوند، به مشکلات روزافزونی دچار می‌گردند و از این رو متون دینی بر رسیدگی به والدین در دوران پیری تأکید کرده است. به‌طور کلی، در رابطه فرزندان و والدین گفته شده که فرزندان پیش از اظهار نیاز، به دنبال رفع نیازهای والدین باشند.<sup>۱</sup>

۱. جهت مطالعه روایات این قسمت ر.ک: جلد ۲۱ و سایل الشیعه، چاپ بیروت و جلد ۲۱ مستدرک الوسایل.



## کیفیت تقویت روابط اجتماعی

همان طور که اشاره شد برخورداری از روابط اجتماعی برای هر فردی و به خصوص جوانان ضرورت دارد. روابط اجتماعی آثار سازنده و مفیدی دارد که به برخی اشاره شد. اما نکته مهمی که باید اشاره کرد این است که چگونه روابط اجتماعی و تعاملات انسانی را تقویت نموده و روابط را اخلاقی و انسانی نماییم. نمونه‌هایی از راهبردها که در تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی و... مفید هستند عبارت‌اند از:

### (۱) مجاورت و دیدار

مجاورت و نزدیکی مکانی موجب ارتباط مکرر می‌شود و ارتباط بین فردی مکرر معمولاً به جاذبه می‌انجامد. هنگامی که دو نفر غریبه به طور منظم در راهروی خوابگاه از کنار یکدیگر عبور می‌کنند، هر روز در کلاس کنار هم می‌نشینند یا هر روز همدیگر را در نماز جماعت می‌بینند، این تماس‌های تصادفی و برنامه‌ریزی نشده به آشنایی متقابل می‌انجامد. سپس وقتی آنان یکدیگر را ملاقات می‌کنند، سلامی هم رد و بدل می‌شود و ممکن است چند جمله هم

درباره مسایل مختلف از یکدیگر بپرسند. از منظر روان شناسان، این مجاورت ها و دیدارها باعث علاقه و محبت بین افراد می شود (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۳۴). در آموزه های اسلامی، به دستورها و توصیه هایی بر می خوریم که سعی در تحقق و ایجاد رابطه بین افراد دارد و همجواری و دیدار، یکی از آنهاست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: دید و بازدید دوستی را به وجود می آورد<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۳۵۵). حضرت علی علیه السلام می فرماید: صله رحم سبب دوستی می شود<sup>۲</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۰۶).

## ۲) ابراز عواطف مثبت هنگام برخورد

ما عواطف مختلفی را در طول زندگی روزانه تجربه و اظهار می کنیم. حالت عاطفی ما در هر لحظه بر ادراک، شناخت، انگیزش، تصمیم گیری و قضاوت های بین فری مؤثر است. مقصود روان شناسان از عاطفه، هیجانات و احساسات افراد است. دو مورد از مهم ترین ویژگی های عاطفه عبارت است از: «شدت» (ضعف یا قوت آن) و «جهت» (مثبت یا منفی بودن آن) در گذشته هیجان مثبت مانند برانگیختگی (جنسی) و شادی، در یک طرف پیوستار محسوب می شد و هیجان منفی مانند اضطراب و افسردگی در طرف مقابل آن. تجارب آزمایشگاهی به طور هماهنگ نشان دهنده آن است که عواطف مثبت به ارزیابی مثبت از دیگران (دوست داشتن) می انجامد و عواطف منفی به ارزیابی منفی (دوست نداشتن) منتهی می شود.

عواطف از دو طریق بر جاذبه تأثیر می گذارند: نخست، شخص دیگر کاری می کند که در ما موجب احساس مطبوع یا نامطبوع می شود و ما مایلیم افراد یا اموری را که احساس خوشایندی در ما ایجاد کنند دوست بداریم و آنان را که در ما اثر ناخوشایندی ایجاد می نمایند دوست نداشته باشیم و کسی را که از نخستین ساعات روز، ما را با تعریف و تمجید صادقانه ای شاد می کند، بر کسی که با

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الزَّيَارَةُ تُنْبِتُ الْمَوَدَّةَ.  
۲. صَلَّةُ الرَّحِمِ تُوجِبُ الْمَحَبَّةَ وَ تَكْبِتُ الْعَدُوَّ.

انتقاد غیرمنصفانه از همان ابتدای صبح ما را ناراحت می‌کند، ترجیح می‌دهیم؛ زیرا ما افرادی را دوست داریم که رفتارشان بیش‌ترین پاداش و کم‌ترین هزینه را برای ما داشته باشد. از این‌رو تعریف و تحسین طنزآمیز، فریبکارانه، غیر صادق، ابلهانه یا به‌طور غیر موجه مبالغه‌آمیز، پاداش‌دهنده و موجب دوست داشتن نیست. برعکس، انتقاد تکامل بخش و درست ممکن است اثر بیش‌تری در ایجاد علاقه داشته باشد. یکی از اموری که در یک تعامل اجتماعی می‌تواند عواطف مثبت یا منفی را برانگیزد، «شیوه‌های آغاز گفت‌وگو» با یک فرد غریبه است. بروز عواطف مثبت و خوشایند در برخورد با دیگران، دوستی‌ها را پدید می‌آورد و بر استحکام و شدت روابط قبلی می‌افزاید (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۳۹-۲۴۱). در آموزه‌های دینی درباره کیفیت تعامل به‌خصوص در تعامل اولیه توصیه‌هایی شده است که همگی در راستای ایجاد عواطف مثبت و رابطه محبت‌آمیز است. برخی از این توصیه‌ها عبارت‌اند از:

الف - گشاده‌رویی و لبخند زدن: حرکات غیرکلامی چهره، به‌ویژه صورت شاد همراه با لبخند، در هنگام ملاقات با دوستان، تأثیری عمیق‌تر نسبت به زبان دارد و به طرف مقابل چنین القا می‌کند که دوستت دارم و از دیدار تو خرسندم. امام صادق علیه السلام فرماید: لبخند زدن فرد در هنگام مواجهه با برادر مؤمنش، برای او پاداش محسوب می‌شود.<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۱، ص ۵۶۹) حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: گشاده‌رویی «دام دوستی و موجب انس دوستان است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۷).

ب - احترام گذاشتن: نخستین گام برای جلب عواطف و محبت دیگران، رعایت ادب و احترام در مقابل آنان است. در روایتی آمده است: احترام میان خود و برادرت را از بین مبر و از آن، چیزی را باقی بگذار؛ زیرا از میان رفتن آن موجب از میان رفتن شرم است و برجای بودن احترام، عامل ثبات دوستی است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۷۲) توجه به دیگران و قدردانی و گوش فرادادن به سخنان آنان،

۱. تبسم الرجل فی وجه اخیه حسنه.

۲. البشاشه حباله الموده.

از علائم احترام گذاشتن است. در روایتی می‌خوانیم: بهترین برادران تو آن است که احسان تو را به خود به زبان آورد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۳۳۹).

ج- سلام کردن: سلام نوعی اعلام محبت، دوستی و اظهار مهر و آشتی در آغاز گفت‌وگوست که معمولاً توأم با حالت عاطفی خوشایند است. پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: خدا می‌فرماید: وارد بهشت نخواهید شد مگر آن که ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آورد مگر آن که یکدیگر را دوست بدارید. آیا شما را به چیزی راهنمایی بکنم که اگر انجامش دهید محبوب یکدیگر خواهید شد؟ سلام کردن میان خودتان را آشکار کنید (هندی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۴۰۸).

د- دست دادن و در آغوش کشیدن: فشردن دست‌ها به هنگام رویارویی موجب رفع کینه‌ها و زمینه‌ساز ازدیاد محبت است. هنگامی که این عمل با در آغوش کشیدن از سر محبت تکمیل شود، علاقه و ابراز عواطف کامل می‌شود. پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد ﷺ دست دادن و در آغوش کشیدن و اظهار محبت به دیگران را باعث پاکی از گناه تلقی نموده است<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۳۰۷).

ه - پرسیدن از نام و حال: افراد به نام خود علاقه ویژه‌ای دارند و پرسیدن از نام و نشان مخاطب و به زبان آوردن آن، احساس خوشایندی در وی ایجاد می‌کند و به دوستی‌ها استحکام می‌بخشد. هم‌چنین اگر کسی را که دارای اسامی متعدد است، با نامی که بیش‌تر دوست دارد صدا بزنییم، برایش خوشایندتر است.

### ۳) ویژگی‌های ظاهری

ویژگی‌های ظاهری مثل نظافت، آراستگی، خوشبویی، زیبایی و گشاده‌رویی، تواضع و... باعث تقویت دوستی و بهبود روابط می‌شود. افراد زیبا و تمیز عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند و می‌دانیم که عاطفه عامل بسیار مهمی در جاذبه است. اخلاق خوب و شایسته در برخورد با دیگران، خوش‌رفتاری و حسن ظن و نیت خوب داشتن نسبت به دیگران، همگی موجب جلب محبت و دوستی افراد است. پیامبر

۱. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَا تَصَافَحَ أَخْوَانٌ فِي اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا تَنَافَرَتْ دُونَهُمَا حَتَّى يَعُودَا نِ كَيَوْمٍ وُلِدْتُهُمَا أُمَّهُمَا.

گرامی می‌فرماید: سه چیز باعث دوستی بیشتر و خالص‌تر می‌گردد: خوش‌رویی در برخوردها، جا دادن در مجلس و به زیباترین نام، او را صدا زدن<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳)؛ حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: ثمره تواضع و فروتنی محبت و دوستی است.<sup>۲</sup> (آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۲۷)؛ دلیل آن این است که با افراد فروتن و نرم‌خو آسان‌تر می‌توان ارتباط برقرار کرد (بالاتر از دسترس نیستند) و این رابطه دل‌پذیر است.

#### ۴) برخورداری از خصوصیات شخصی مثبت

برخورداری از برخی ویژگی‌های رفتاری و معنوی، باعث جذابیت افراد می‌شود. برخی از صفات نیکو به‌گونه‌ای هستند که مردم را جذب می‌کنند و در دل آنها محبت و اشتیاق ایجاد می‌کنند. برخی از این صفات عبارت‌اند از:

الف. ایمان و عمل شایسته: در قرآن کریم می‌خوانیم: «کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، به‌زودی خدای رحمان برای آنان محبتی در دل‌ها قرار می‌دهد»<sup>۳</sup> (مریم: ۹۶) یعنی خداوند محبت مؤمنان به خود و پیامبرش و آنان را که اعمال شایسته انجام می‌دهند، در دل بندگانش ایجاد می‌کند، بدون آن که اسباب و شرایط عادی محبت مانند خویشاوندی و دوستی وجود داشته باشد. البته معمولاً ایمان و عمل شایسته مستلزم صفات نیکوی دیگری است که موجب جلب محبت می‌شود، لیکن آنچه در اینجا مورد تأکید است آن که اصل ایمان و عمل شایسته خود موجب دوستی و محبت است.

ب. خوش‌خویی: اخلاق خوب و شایسته در برخورد با دیگران، خوش‌رفتاری و حسن ظن و نیت خوب داشتن نسبت به دیگران، همگی موجب جلب محبت و دوستی افراد است.

ج. وفاداری: بسیاری از دوستی‌ها در اثر بی‌وفایی گسسته می‌شود. آنچه محبت

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ثَلَاثٌ يَضْفِيْنَ وَذَا الْمَرْءِ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ يَلْقَاهُ بِالْبَشْرِ إِذَا لَقِيَهُ وَبُوسَعٌ لَهُ فِي الْمَجْلِسِ إِذَا جَلَسَ إِلَيْهِ وَ يَدْعُوهُ بِأَحَبِّ الْأَسْمَاءِ إِلَيْهِ.

۲. ثَمَرَةُ التَّوَّاضِعِ الْمَحَبَّةُ.

۳. إِنَّ الْبَدِيْنَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا.

را ریشه‌دار می‌سازد، وفاداری است. «وفاداری عامل الفت گرفتن مردم با شخص است.» امیر مؤمنان (علیه السلام) می‌فرماید: بر دوستی کسی که وفای به عهد نمی‌کند اعتماد نکن (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۳۱۱)؛ زیرا از پایداری و تداوم در دوستی‌اش هم نمی‌توان اطمینان حاصل کرد. از علائم وفاداری عبارت‌اند از: جویا شدن از احوال دوست در هنگام غیبت او، یاری‌رساندن به او، برآوردن نیاز او، همدردی، گذشتن از لغزش‌ها، پذیرش پوزش، خیرخواهی در حق او، نگه‌داشتن و تداوم دوستی.

د. بخشندگی و سخاوت: عطا و بخشش، دیگران را به سوی انسان جلب می‌کند. بخشندگی عامل دوستی است و بذر محبت را در دل‌ها می‌افشانند<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۳، ص ۳۸۹).

ه. پرهیز از تحقیر کردن و غیبت: تحقیر و غیبت کردن از دیگران عاملی قوی در فاصله گرفتن دل‌ها است. بدگویی دل‌ها را نسبت به همدیگر بی‌رغبت می‌کند و کینه و کدورت ایجاد می‌نماید. تحقیر دیگران حتی اگر به شوخی هم باشد موجب رنجش خاطر و دل‌شکستگی و نفرت درونی می‌گردد.

۱. الإنسان عبید الإحسان.

## ضررهای انزوای اجتماعی

افرادی منزوی هستند و روابط اجتماعی دوستانه با افراد ندارند، از کسب مهارت‌های اجتماعی، آداب و رسوم زندگی و کسب تجربیات، محروم می‌شوند. جوانی که با مسجد، هیئت، جلسات دوستانه، روابط فامیلی و مسائل اجتماعی بیگانه است، روش برخورد منطقی با همسر، فرزند، کاسب، همکار و غیره را نمی‌آموزد. همچنین از تجربیات دیگران بی‌بهره می‌ماند.

## نقش مسجد در تقویت روابط فردی و اجتماعی

مسجد و ائمه محترم مساجد، می‌توانند بهترین بستر و سالم‌ترین فضا را برای تعاملات دوستانه ایجاد نمایند. برگزاری نماز جماعت، جلسات قرآن، حلقه‌های معرفت، مسابقات ورزشی، مشاوره خانوادگی، تشکیل گروه‌های علمی مختلف، تشکیل جلسات انتقال تجربیات فردی به دیگران، صندوق قرض الحسنه و هر تجمع انسانی و تربیتی دیگر، بهترین بستر برای تعامل سازنده و کسب مهارت‌های اجتماعی و ایجاد دوستی و رفاقت است. تجربه نشان داده است که بهترین و پاک‌ترین دوستی‌ها از مسجد شروع شده است. بهترین ازدواج‌ها از طریق مسجد بوده است. بهترین فرزندان را مسجد تربیت کرده است. بیشتر شهدا از مسجد و هیئت‌های مذهبی بوده‌اند.



## جوان و هویت

هویت به معنای برخورداری از مجموعه خصوصیات و مشخصات اساسی اجتماعی، فرهنگی، روانی، دینی، زیستی و ملی (الطایی، ۱۳۷۸، ص ۱۳۹)، از مؤلفه‌هایی است که در افراد وجود دارد. هر فردی هویتی دارد و می‌داند که کیست، کجاست، به کجا می‌رود و باید چه کار بکند. اگر فردی به این سؤالات اساسی جواب قاطع نداشته باشد در بحران هویت به سر می‌برد. هویت، ابعاد مختلف و جنبه‌های متعددی دارد. هویت فردی، ملی، دینی، خانوادگی، هویت جمعی و... از مصادیق هویت هستند. از انواع هویت، هویت ملی و دینی از اهمیت بیشتری برخوردار هستند. هویت دینی یعنی پیوستگی و دل‌بستگی و باور قلبی به شریعت و دینی خاص مثل هویت اسلامی و شیعی. هویت ملی، همان احساس تعلق و تعهد نسبت به اجتماع ملی و نسبت به کل جامعه در نظر گرفته شده است، و می‌توان گفت هویت ملی به این معناست که افراد یک جامعه، نوعی منشأ مشترک را در خود احساس کنند (یوسفی، ۱۳۷۹: ۲۶ و ۲۷). در تعریفی دیگر: «هویت ملی، مجموعه‌ای از نشانه‌ها و آثار مادی، زیستی، فرهنگی و روانی، است که سبب

تفاوت جوامع از یکدیگر می‌شود؛ و لذا، هویت ملی، اصلی‌ترین سنتز و حلقه  
ارتباطی بین هویت‌های خاص محلی و هویت‌های عام فراملی است» (حاجیانی،  
۱۳۷۹، ص ۱۹۷).

## عناصر سازنده هویت ملی و دینی

ارزش‌های ملی و دینی، مشترکات فرهنگی اعم از: سرزمین، زبان، نمادهای ملی، باورهای اعتقادی، عرق دینی و سنت‌ها و ادبیات را شامل می‌شود. ارزش‌های دینی، تمام مشترکات دینی و فرهنگ دینی را شامل می‌شود. ارزش‌های جامعه، به اصول، قواعد و هنجارهای اجتماعی نظر دارد و ارزش‌های انسانی به کلیه اصول و قواعد انسانی (زهیری، ۱۳۸۱، ص ۲۰۱). هویت فردی در نظر علمای اسلام، در چارچوب دین و اندیشه دینی معنی دارد؛ یعنی اینکه از نگاه اندیشمندان مسلمان، هویت‌یابی واقعی برای انسان، تنها در تکامل و تعالی انسان به سوی اهداف متعالی است. یعنی اینکه انسان بدانند برای چه خلق شده است و در کجاست و باید به کجا برود و چگونه بایستی زیست کند و زندگی نماید تا به اهداف خلقت برسد (مطهری، ۱۳۶۷ و مصباح یزدی ۱۳۷۶). هر جوانی بایستی در سایه معارف اسلامی از هویتی دینی برخوردار باشد و الا در تردید و سرگردانی اعتقادی و معرفتی خواهد افتاد و سقوط خواهد کرد. هویت ملی نیز برای هر فردی و به‌خصوص برای هر جوانی ضرورت دارد. هر جوان

باید نسبت به ارزش‌های ملی (ارزش‌های ملی-اسلامی) ارادت داشته باشد و باید نسبت به سرنوشت وطن خویش حساس باشد. در برخی از روایات، علاقه به وطن از ایمان شمرده شده است<sup>۱</sup> (هاشمی خویی، ۱۴۰۰، ج ۲۱، ص ۳۹۴).

---

۱. قد روی فی الحدیث «حبّ الوطن من الایمان».

## جوان و تعامل با سیاسیون

ارتباط با مسئولین سیاسی و مدیریتی و همچنین قضاوت و ارائه تحلیل درباره روش مدیریتی آنان و مواضع سیاسی آنان، یکی از عرصه‌های دقیق و لغزشگاه‌های جدی است. جوانان بایستی با مطالعه دقیق و با رعایت جوانب مختلف مباحث، درباره مسائل سیاسی قضاوت کنند. تکیه بر احساسات و تعصب و تهی بودن از عقلانیت، چه بسا باعث مشکلات جدی می‌شود. طرفداری بی‌ضابطه از جناح‌ها به‌طور معمول آسیب‌هایی را به دنبال داشته و در مواقع زیادی نیز به قهر، دشمنی و اختلاف منجر شده است. ائمه محترم جماعات اولاً: سعی کنند سیاستمدار باشند ولی سیاست زده نباشند. ثانیاً: به جوانان بصیرت بدهند و چارچوب‌های اساسی نظام و رهبری را تبیین کنند و سعی کنند اسمی از افراد نبرند. تمام تلاش‌ها بایستی در این مسیر معطوف باشد که جوانان در خط و مسیر اسلام و رهبری معظم انقلاب حرکت کنند. البته باید جوانان را طوری تربیت کرد که قدرت استنباط و تحلیل داشته باشند و بتوانند بر اساس مبانی انقلاب و ارزش‌های اسلامی، نظر خود را بیان کنند.

## جوان و بسیج

حضور و ارتباط جوانان با بسیج علاوه بر اینکه باعث کسب مهارت‌های فرهنگی، دینی، نظامی و غیره می‌شود، زمینه مصون بودن از آسیب‌های فرهنگی نیز می‌گردد. بسیج بهترین بستر برای هزینه کردن انرژی متراکم جوانان است. ائمه محترم جماعت علاوه بر اینکه بایستی بستر ساز حضور جوانان در پایگاه‌های بسیج باشند، بایستی به آسیب‌های احتمالی هر کدام نیز اشاره کنند و ضمناً خودشان نظارت کامل بر برنامه‌های پایگاه بسیج داشته باشند.

## جوان و هیئت‌های مذهبی

هیئت‌های مذهبی، بستر و فضای مناسب برای جهت‌دهی هیجان‌های جوانان و بستری مناسب برای آشنایی با معارف اسلامی و معارف اهل بیت (علیهم‌السلام) است. اما باید مراقب بود و مرتب تذکر داد که مبدا اولاً: هیئت‌ها دچار آسیب شوند و ثانیاً: مبدا جوانان نیز در رابطه با هیئت به افراط و تفریط روی بیاورند. در برخی از هیئت‌ها آسیب‌های از قبیل عدم التزام و بی‌مبالاتی به اخلاق و ارزش‌های دینی و معارف اسلامی وجود دارد. جوانان بسیاری وجود دارند که اهل هیئت هستند ولی اهل نماز و دین‌داری نیستند. در برخی از هیئت‌ها، سیاست زدگی افراطی و غیرمنطقی وجود دارد. برخی از جوانان هیئتی از اخلاق و ادب و روابط حسنه با خانواده و هم‌نوعان کم‌بهره هستند. یکی از علل تشکیل هیئت این است که افراد با معارف قرآن و اهل بیت (علیهم‌السلام) آشنا شده و به آن عمل کنند و اگر غیر این باشد نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است به هنجارهای دینی ضربه بزند و مردم را به مراکز دینی و ارزش‌های دینی بی‌رغبت سازد. امروزه، افراطی‌گری، ریاکاری، مرید و مراد بازی، خرافه‌گرایی، اعتقاد به خواب‌دیده‌ها،

ترویج اباحه‌گری و سطحی‌نگری به دین و ارزش‌های شرعی، در برخی از هیئت‌ها مشاهده می‌شود که باید مدیریت شود. ما حق نداریم به بهانه تشکیل اجتماعات مذهبی، از احساس پاک جوانان سوءاستفاده کنیم و اهداف سیاسی یا اقتصادی یا فرهنگی بیمار و یا اهداف شیطانی دیگری را پی‌گیری نماییم.



## فصل هفتم

جوان و سبک زندگی



## مقدمه

هر ملتی بر اساس جهان‌بینی و اعتقاداتی که دارد روش‌ها و الگوهایی برای زیست و حیات اجتماعی خود انتخاب می‌کند. سبک و روش زندگی افراد در اموری همانند نوع لباس، نوع تغذیه، مدل آرایش، الگوهای مصرف، روش‌های فرزندپروری، الگوهای همسراری و... متأثر از باورهای اعتقادی و متأثر از فرهنگ غالب است. در آموزه‌های اسلامی به روش و مدل‌های خاصی از زندگی کردن تأکید شده است. سبک زندگی اسلامی به گونه‌ای است که هماهنگ با اهداف خلقت و در راستای سعادت دنیوی و اخروی افراد و متناسب با ارزش‌های دینی و اسلامی است. در این فصل به نمونه‌های بارز و اساسی سبک زندگی اشاره می‌شود.

## تعریف سبک زندگی

سبک زندگی (Life Style) نظام‌واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد، خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌سازد. سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی کاملاً قابل مشاهده یا قابل استنتاج از مشاهده است. نوع مصرف، کیفیت معاشرت، طرز لباس پوشیدن، کیفیت همسرداری و تعامل با فرزندان، نوع حرف زدن، تفریح، اوقات فراغت، آرایش ظاهری، طرز خوراک، معماری شهر و بازار و منازل، دکوراسیون منزل و امثال آن، در یک بسته کامل از سبک زندگی ما قرار دارند. این جلوه‌های رفتاری ظهور خارجی شخصیت ما در محیط زندگی و نشانی از عقاید، باورها، ارزش‌ها و علاقه‌های ما است و ترکیب آنها ترکیب شخصیت فردی و اجتماعی ما را می‌نمایاند (مهدوی کنی، ۱۳۸۷،

ص ۴۶-۷۸). فهرست رفتارها، نوع چینش آنها، نحوه تخصیص وقت، ضریبها و تأکیدها از جمله متغیرهایی هستند که در شکل‌گیری سبک زندگی دخیل‌اند. مثلاً سبک زندگی ثروتمندان و اشراف، سبک زندگی نظامی‌ها و کشاورزها، سبک زندگی آمریکایی، چینی، ایرانی، سبک زندگی دین‌داران یا حزب‌اللهی‌ها از لحاظ این متغیرها متفاوت است (اندی، ۱۳۸۶، ص ۹۷). در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که سبک زندگی یعنی روش‌ها و معیارها و الگوهای زندگی اجتماعی، فردی، خانوادگی و فرهنگی که متأثر از ارزش‌های حاکم بر جامعه بوده و در رفتارهای افراد ثبات نسبی دارد.

## سبک زندگی مربوط به عوامل موفقیت جوان

### تعریف موفقیت

آلفرد اوست معتقد است: «آرامش و امنیت بهترین نوع موفقیت است» (کیهان نیا، ۱۳۸۲، ص ۳۵). موریس تام<sup>۱</sup> می‌نویسد: عقیده ما راجع به موفقیت باید به عقایدمان راجع به برتری، رضایت خاطر و خوشبختی، نزدیک باشد. خوشبخت‌ترین مردم دنیا افرادی هستند که به کارشان عشق می‌ورزند؛ بدون توجه به اینکه از این راه ثروت، شهرت، قدرت و موقعیت‌های اجتماعی بالا به دست می‌آورند یا خیر. خشنودترین مردم افرادی هستند که از کارشان لذت می‌برند؛ هر کاری که می‌خواهد باشد؛ تلاش می‌کنند تا آن را خوب انجام دهند (موریس، ۱۳۸۴، ص ۳۳) در فرهنگ وبستر<sup>۲</sup> موفقیت به مفهوم «تیل رضایت‌بخش به هدف تعریف شده است» (کیهان نیا، ۱۳۸۲، ص ۱۶).

از منظر آموزه‌های دینی و اسلامی، مفهوم موفقیت ارتباط نزدیکی با مفهوم سعادت و خوشبختی دارد و اگرچه بین این دو واژه تفاوت‌هایی وجود دارد، ولی

1. Morris Thom

2. Webster

مصداق موفقیت مطلق و سعادت مطلق، یکی است. انسان خوشبخت و موفق به معنای واقعی، کسی است که در مسیر بندگی خدای متعال باشد و با انجام دادن وظایف دینی و انسانی به خداوند نزدیک شود و احساس دوستی، نزدیکی و محبت به خداوند داشته باشد و به اهداف نهایی خلقت دست یابد. به عبارت دیگر، موفقیت یعنی به رستگاری رسیدن و به بهشت نائل شدن. انسان می‌تواند بر اثر انجام دادن کارهای اختیاری و رعایت قوانین الهی و وظایف شرعی و با پرهیز از معصیت، به مرتبه تقرب به خدا برسد و با خالق متعال رابطه دوستانه و عاشقانه پیدا کند و در سایه این دوستی، به بهشت و رضوان الهی وارد شود. البته پرواضح است که رسیدن به بهشت، منافات و ضدیتی با رضایت خاطر از زندگی و لذت‌جویی حلال ندارد؛ چه اینکه انسان می‌تواند به تمام کارهایش رنگ و بوی خدایی بزند و تمام کارهایش را به قصد رضایت حضرت حق انجام دهد؛ اعم از خواب، خوراک، کار و تفریح.

مراد از بندگی و عبادت نیز تنها نماز و روزه نیست، بلکه مهم، به فرمان خداوند بودن و در راستای دستورات او حرکت کردن است. قرآن کریم می‌فرماید: «هرکسی از جهنم رهایی یابد و به بهشت وارد شود، رستگار و موفق است» (آل عمران: ۱۸۵) خداوند در آیه دیگری، راه‌های رسیدن به بهشت و رستگاری را مورد توجه قرار داده، می‌فرماید: «هر کس از خدا و پیامبرش اطاعت کند، به فوز و رستگاری بزرگی نائل شده است» (احزاب: ۷۱) حضرت علی (علیه السلام) نیز درباره راه‌های سعادت و کمال می‌فرماید: «هرکسی از خدا و رسول خدا اطاعت و پیروی کند، به رستگاری بزرگی می‌رسد و به ثواب ارزشمندی نائل می‌شود و هرکسی نسبت به خداوند و رسولش، نافرمانی و گردنکشی کند، به خسران و زیان بزرگ و آشکاری گرفتار می‌شود و سزاوار عذاب دردناک می‌گردد» (مجلسی، ۱۴۰۳، الانوار، ج ۴، ص ۲۷۶).

البته باید توجه داشت که برای موفقیت سطح نازل تری وجود دارد و آن رسیدن به نتیجه و هدف در هر کاری و کامروا شدن و به فعلیت رساندن استعدادهای بالقوه است که به دنبال آن رضایت خاطر و خشنودی نیز حاصل می‌شود. مثلاً

وقتی شما در درس خواندن به نتیجه می‌رسید و نمره قبولی دریافت می‌کنید، به موفقیتی نسبی نائل شده‌اید و رضایت خاطری در شما ایجاد می‌شود، ولی این موفقیت نهایی نیست؛ زیرا قبولی در امتحان هدف نهایی نیست، بلکه هدف متوسط است و لذا به‌اندازه‌ای که در رسیدن به هدف نهایی تأثیر دارد، ارزشمند است و به همان مقدار هم برای شما رضایت و لذت ایجاد می‌کند. بیشتر مردم از مفهوم موفقیت، همین مفهوم را در نظر می‌گیرند.

## عوامل موفقیت

### ۱. هدفمندی

انسان موجودی عاقل و باشعور است و باید کارهایش خردمندانه و منطقی باشد تا هم از زندگی لذت واقعی ببرد و هم در راستای هدفی ارزشمند گام بردارد تا گرفتار سرگردانی و حسرت نشود. میشل مونتین<sup>۱</sup> می‌گوید: «روحی که هدف ثابتی ندارد، سرگردان است» (موریس، ۱۳۸۴، ص ۳۸). افراد موفق، در زندگی خود هدفمند، هدف‌دار و هدف‌مدار هستند؛ یعنی برای هدف خاصی تلاش می‌کنند و هدف، نقطه و موقعیت مطلوبی است که درصد رسیدن به آن هستند.

### ۲. اعتماد به نفس

درباره اعتماد به نفس و نقش آن در زندگی در فصول گذشته صحبت شد، مراجعه فرمایید.

### ۳. اراده

اراده از جمله مسائلی است که در هر کار و فعالیت و عملی، نقش اساسی و بنیادین دارد و برای رسیدن به هدف و نائل شدن به موفقیت، وجود آن، ضروری و لازم است. ضرورت اراده در هر کاری به‌گونه‌ای است که اگر تمام علل و عوامل

1. Michel de Montaigne



تحقق کاری آماده باشد، ولی اراده وجود نداشته باشد، آن کار به سرانجام نخواهد رسید. چه بسا در اطراف خود، افراد زیادی را مشاهده می‌کنید که تمام وسایل و امکانات موفقیت و پیروزی آنها مهیاست، ولی از موفقیت خبری نیست. وقتی دقت می‌کنید، متوجه می‌شوید آنان از اراده قوی و یا خود اراده، محروم هستند و به دلیل مشکلات روان‌شناختی نمی‌توانند تصمیم جدی بگیرند و انجام دادن کاری را اراده کنند. اراده، نیروی شگرف و استعداد ذاتی است که پایه شخصیت انسان بر آن استوار است؛ چه اینکه یکی از تمایزهای اساسی انسان با حیوانات، در برخورداری او از اراده است. انسان می‌تواند با اراده و انتخاب خود، راه‌های صلاح و موفقیت را طی کند و در او این قدرت وجود دارد که به موقع تصمیم بگیرد و برای برآورده شدن تصمیم خود، اقدام کند. استاد گران‌مایه، محمدتقی جعفری در این باره می‌گوید: «اراده، قدرت فوق‌العاده‌ای است که به انسان‌ها داده شده است؛ لذا هر انسانی اگر چیزی را به‌طور جدی بخواهد، آن چیز را به‌دست خواهد آورد. اراده قدرت بس شگفت‌انگیزی است که در نوع انسانی دیده می‌شود و چه موضوعات امکان‌ناپذیری را که امکان‌پذیر می‌سازد و امکان‌پذیرها را محال می‌نماید» (جعفری، ۱۳۷۳، ج ۹، ص ۲۷۸-۲۷۹).

اراده را می‌توان مانند مدیر دانست. مدیر ورزیده و توانا، از سرمایه و منابع محدود، بهره‌های فراوان و چشمگیر می‌برد، ولی مدیر نالایق و ناتوان، نه تنها از نیرو و منابع فراوان بهره نمی‌گیرد، بلکه به سبب ناپختگی برنامه‌ها و ضعف اجرا، آنها را نابود می‌کند.

یکی از اندیشمندان درباره اهمیت اراده می‌گوید: «افراد بی‌اراده، با هر میزان هوش و استعداد، امکان استفاده از فرصت‌های مناسب را در خود نمی‌یابند و اغلب به دلیل همین ضعف روانی، موقعیت‌های ارزشمند زندگی خود را از دست می‌دهند و به قولی اگر شانس هم به روی ایشان لبخند بزند، آنها بدان بی‌اعتنا خواهند بود» (مورفی، ۱۳۶۹، ص ۱۳۱).

در آموزه‌های دینی و اسلامی بر تقویت اراده و عزم قوی سفارش اکید شده است و یکی از صفات بارز مؤمنین، اراده استوار و عزم راسخ در راه عقیده و ارزش‌های

دینی و انسانی بیان شده است. امام محمدباقر (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «مؤمن از کوه استوارتر و مستحکم‌تر است؛ زیرا اجزایی از کوه جدا می‌شود، ولی از دین مؤمن، چیزی جدا نمی‌گردد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۴، ص ۳۶۲، ح ۶۶).

#### ۴. مشورت با افراد موفق

از نگاه تعالیم آسمانی و همچنین علوم بشری، یکی از ابزارهای موفقیت و یکی از پشتوانه‌های محکم برای نیل به اهداف و موفقیت، استفاده از تجربه، علم، اندیشه و توانمندی‌های دیگران است. همفکری و بهره‌گیری از توانمندی و تجارب دیگران، باعث کاهش خطا در برنامه‌ها و تسریع در رسیدن به هدف می‌شود. افرادی که در کارهای مهم با صلاح‌اندیشی و مشورت دیگران، اقدام می‌کنند، کمتر گرفتار لغزش می‌شوند و بیشتر کارهای آنان قرین موفقیت، سلامتی و بالندگی است. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «کسی نیست که با دیگران مشورت کند و به سوی رشد و کمال هدایت نشود» (سیوطی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۳۵۹). حضرت علی (علیه السلام) نیز می‌فرماید: هر کس با خردمندان مشورت کند، با انوار خردهای آنان روشنی یابد و به راه درست و رستگاری نائل گردد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۱۰۵). افرادی که گرفتار استبداد رأی می‌شوند و خود را بی‌نیاز از افکار دیگران می‌دانند، هرچند از نظر عقلی و فکری فوق‌العاده باشند، غالباً مبتلا به خطاهای بزرگ می‌شوند. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: کسی که استبداد رأی داشته باشد، هلاک می‌شود و کسی که با افراد بزرگ و متخصص و صاحب‌اندیشه مشورت کند، در عقل آنان شریک شده، از آن بهره می‌برد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۴۰).

#### ۵. یاد خدا

یاد خدا و نیایش با او، پرجاذبه‌ترین و زیباترین حالت روانی و باعث آزادی روح در حرم یار و متصل شدن به مافوق طبیعت و پرواز در ماورای انسانیت است. جوان در صورتی می‌تواند به موفقیت و کمال نائل شود که از سرچشمه فیض و رحمت

الهی سیراب گردد. هر چه ما داریم و هر آنچه دیگران دارند، در سایه ذات کبریایی و لطف بی پایان الهی حاصل شده است و هر چه هست، از ناحیه خداست. در سایه ارتباط با خداوند در قالب نماز و دعا، درهای رحمت باز می شود و امید در انسان به وجود می آید. امام سجاد علیه السلام در دعای خُمس عشر می فرماید: و مشاهده تو تنها نیازم، و نعمت هم جواری با تو مطلوبم، و مقام قرب تو فراخنای خواهش من است، و شادی و آرامش من در مناجات تو نهفته است، و دوی بیماری و شفای قلب سوزانم و فرو نشاندن حرارت دل و برطرف شدن اندوهم، نزد تو است. پس در هنگام وحشت و ترس، انیس و مونس من باش و عذر لغزش هایم را بپذیر و از زشتی هایم در گذر<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۴۷).

## ۶. دوری از گناه

یکی از موانع و مشکلات جدی در مسیر تکامل انسان، گناه و نافرمانی است. گناه و نافرمانی، انسان را در جاده های هلاکت و وحشت وارد می سازد و سرانجامی اندوه بار برای او رقم می زند. گناه، زهر کشنده ای است که درمان ندارد و تنها درمانش، توبه و بازگشت واقعی به سوی انسانیت و بندگی خداوند است. امام صادق علیه السلام می فرماید: «قلب، حرم خداست و نباید در حرم خدا، کسی غیر از خدا ساکن شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۲۵). گناه، نقطه های سفید و نورانی قلب را که می تواند منشأ تکامل و موفقیت باشد، از بین می برد. قلب انسان ها پیش از آلوده شدن به گناه، نورانی و سفید و همچون آینه ای صاف و صیقلی است؛ لذا انوار الهی را جذب می کند؛ اما وقتی بر اثر گناه بر روی آن تیرگی ایجاد شود، هر چه نور بر آن بتابد، جذب نخواهد شد. امام صادق علیه السلام می فرماید: «گناه، انسان را از عبادت و تهجد محروم می کند و لذت مناجات با خدا را از او می گیرد. تأثیر گناه از کارد برنده سریع تر است. طبق فرمایش رسول گرامی اسلام، حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم سه گناه است که نتیجه اش در دنیا ظاهر می گردد و

۱. رُوِيَتْكَ حَاجَتِي وَ جَوَازِكَ طَلَبَتِي وَ قُرْبِكَ غَايَةَ سُؤْلِي وَ فِي مُنَاجَاتِكَ أُنْسِي وَ رَاحَتِي وَ عُنْدَكَ دَوَاءُ عَلَّتِي وَ شِفَاءُ عَلَّتِي وَ بَرْدٌ لَوْعَتِي وَ كَشْفٌ كَرْبَتِي فَكُنْ أُنْسِي فِي وَحْشَتِي وَ مُقِيلٌ عَثْرَتِي وَ عَافِرٌ زَلَّتِي وَ قَابِلٌ تَوْبَتِي وَ مُجِيبٌ دَعْوَتِي وَ وَلِيٌّ عِصْمَتِي وَ مُغْنِيٌّ فَاقَتِي وَ لَا تَقْطَعْنِي عَنْكَ وَ لَا تَبْعِدْنِي مِنْكَ يَا نَعِيمِي وَ جَنَّتِي وَ يَا دُنْيَايَ وَ آخِرَتِي.

به آخرت نمی‌رسد: عاق والدین (نارضایتی والدین) ظلم به مردم و بدی در مقابل خوبی (همان، ج ۷۰، ص ۳۷۳). گناه باعث به هدر رفتن استعداد های انسان شده و اعتماد به نفس را از بین می‌برد و باعث ضعف اراده و امید می‌گردد.<sup>۱</sup>

## ۷. پشتکار

زندگی همانند میدان کارزار است. در صحنه زندگی، یکی پیروز می‌شود و جلو می‌رود و دیگری زمین می‌خورد و دچار شکست می‌شود. اولی غرق در سرور و شادی و دوومی دردمند و غمگین است. بدون تردید در فراز و نشیب زندگی، عده‌ای فاتح و پیروز می‌شوند و به هدف‌هایی که دارند، دست می‌یابند. این عده کسانی هستند که اگر زمین بخورند و گرفتار مشکلات شوند، به جای یأس و ناامیدی دوباره به پا خاسته، به راه خود ادامه می‌دهند. شکست و مشکلات نه تنها به اراده آنان صدمه‌ای وارد نمی‌کند، بلکه عزم و اراده آنان را استوارتر می‌کند. اینان بر اثر همین روحیه شکست‌ناپذیری و خالی نکردن میدان، هر مانعی را از سر راه برمی‌دارند و سرانجام به اهداف عالی خود می‌رسند.

سکاکی از دانشمندان بزرگ در چهل‌سالگی به درس خواندن روی آورد. وی چنان کم‌استعداد بود که راه حجره‌اش را گم می‌کرد، اما با تلاش و پشتکار توانست یکی از دانشمندان بزرگ شود، به طوری که نوشته‌ها و تألیفات او پس از قرن‌ها هنوز هم مورد استفاده دانشوران است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «انسان در سایه تلاش و کوشش می‌تواند به خواسته‌های خود برسد» (نجم، ۳۹) امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «با تحمل دشواری‌ها و رنج‌های سخت، آدمی به آسایش همیشگی و پایه‌های بلند زندگی نائل خواهد شد» (مرکز الابحاث و الدراسات الاسلامیه، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۹۸). مرحوم قدوسی درباره علت موفقیت و رمز ترقی علمی و معنوی مرحوم علامه طباطبایی می‌نویسد: «استعداد، عامل مهمی برای پیشرفت انسان است، اما پشتکار بسیار مؤثر است. علامه طباطبایی

۱. برای مطالعه بیشتر درباره عوامل و موانع موفقیت ر. ک: کتاب جوانی فصل شکفتن، علی احمد پناهی از انتشارات موسسه امام خمینی تنظیم.

پشتکار عجیبی داشتند. هرگز از کار خسته نشده و رها نمی‌کردند» (لقمانی، ۱۳۸۰، ص ۷۳). حضرت علی علیه السلام در مقایسه‌ای زیبا، مردمی را که در کانون دشواری و پایداری و پشتکار پرورش یافته‌اند، به درختان نیرومند کوهستانی، و افراد تن‌پرور و راحت‌طلب و سست‌اراده را به درختان باغستان که معمولاً سست و ضعیف هستند، تشبیه کرده، می‌فرماید: «آگاه باشید درختان بیابانی، چون به‌سختی و کم‌آبی خو گرفته‌اند، چوب‌هایشان سخت‌تر و شعله آتش آنها شدیدتر و سوزنده‌تر است و دیرتر به خاموشی می‌گرایند، ولی درختان بوستانی، پوست‌هایشان نازک‌تر و چوب‌هایشان سست‌تر است و زودتر درهم‌شکسته می‌شوند» (نهج‌البلاغه، نامه ۴۵).

## سبک زندگی اسلامی در اوقات فراغت

بعضی از کلمات و واژه‌های متداول بین مردم، در عین اینکه بسیار بدیهی و روشن هستند، ولی معنی و تعریف درست و صحیحی از آنها در دست نیست. هر کس به فراخور اطلاعات و حتی سلیقه خود، آنها را تعریف کرده، در مورد آنها سخن می‌گوید. واژه و کلمه «فراغت» از جمله همین مفاهیم است و هر کس از این واژه برداشت ویژه‌ای دارد.

## تعریف فراغت

فراغت در لغت‌نامه دهخدا به معنای فرصت و مهلت، مجال، آسایش و آرامی و استراحت، ضد گرفتاری از کار و شغل آمده است (دهخدا، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۱۵۰۱۰). در معنای متعارف و عرفی آن گفته شده است: منظور از فراغت، فرصت و زمانی است که انسان مسئولیت‌پذیر، هیچ‌گونه تکلیف یا کار موظفی، عهده‌دار نبوده، زمان در اختیار اوست که با میل و انگیزه شخصی به امر خاصی بپردازد (افروز، ۱۳۷۸، ۱۲۳).

منظور و هدف ما از اوقات فراغت در این بحث، فرصت و زمانی است که جوان در اختیار دارد و هیچ‌گونه تکلیفی یا کاری را عهده‌دار نیست و توانایی انجام کارهای متعدد را نیز دارد.

## اهمیت اوقات فراغت

ذهن و قلب انسان اگر رها شود و بدون برنامه و مشغله باشد، به وسوسه‌های بد گرفتار می‌شود و اگر فعالیت جسمانی در انسان دچار رکود شود، راه برای ارتکاب گناه باز خواهد شد. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «اگر کار و اشتغال زحمت دارد، بیکاری فسادانگیز است» (محمدی ری‌شهری، ۱۴۱۶، ج ۷، ص ۴۵۹).

عمر برف است و آفتاب تموز

اندکی مانده، خواجه غرّه هنوز

برگ عیشی به گور خویش فرست

کس نیارد ز پس، تو پیش فرست

(سعدی)

اندرو کانچی، می‌گوید: «خیلی سعادت‌مندم اگر در برابر چندین میلیون دلار، چند سالی از این وقت را که مردم بدون فکر از دست می‌دهند، خریداری کنم» (ذوالفقاری، ۱۳۷۹، ص ۸۰۳).

اوقات فراغت، لحظات زیبا و زرین زندگی است که متفاوت از دیگر روزها و هفته‌ها، باعث رضایت درونی و افزایش شادکامی انسان می‌شود؛ هر یک از ما را، از تکرار و یکنواختی نجات می‌دهد و با جدا شدن از روزمرگی زمینه‌ساز



سلامت روان و طراوت بیشتر روح می‌شود. جست‌وجو در گستره حیات، بیانگر این مطلب است که در زندگی پرفرازونشیب انسان، لحظه‌ها و اوقاتی وجود دارد که از اهمیت و حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است؛ اوقاتی که بستر مناسبی است برای جریان نیکوی رشد شخصیت و اعتلای وجود و یا زمینه همواری است برای بروز اختلالات رفتاری، انحرافات اخلاقی و بزهکاری‌های اجتماعی. گرچه انسان می‌خواهد ایام فراغت را به خوشی و لذت و تفریح و حتی بیکاری و راحتی بگذراند، ولی با حسرت‌های بعدی این‌گونه رفتارها چه کنیم؟ ایام فراغت را نباید به معنای ایام بیکاری و تعطیلی کار و وانهادن خویش و از یاد بردن هدف و فرونشستن از طی طریق و ادامه مسیر دانست. این، «آفت» عمر است. کدام جوان باهمت و هوشیاری این‌گونه عمل می‌کند؟ درست است که جسم و جان ما هم نیازمند تفریحات سالم است، ولی تفریح سالم چیست و چگونه روح و روان ما شاد می‌شود و انبساط خاطر می‌یابد؟ اوقات فراغت می‌تواند بستر مناسبی برای خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها باشد. از آنجاکه ذهن در اوقات فراغت به فعالیت‌های موظفی مشغول نیست، انسان می‌تواند فارغ از قالب‌های از پیش طراحی‌شده، پیرامون مسائل مورد علاقه خود فعالیت کند. تحقیقات انجام‌شده درباره افراد خلاق نشان می‌دهد آنان علاوه بر اینکه از هوش سرشار، صداقت، صراحت و انعطاف‌پذیری برخوردارند، از اوقات فراغت خود حداکثر بهره را گرفته، با آزاداندیشی و تفکر واگرا<sup>۱</sup> مسائل مختلف را بررسی می‌کنند و به راه‌حل‌های نو دست می‌یابند. در واقع وجود فشار زمان یا فشار کار در زندگی روزمره، خود، زمینه‌ساز تنش و اضطراب فزاینده است. بدیهی است وجود اضطراب و استرس شدید روحی، از آفات تفکر و اندیشه خلاق است. بنابراین بهره‌گیری از ساعات و ایام فراغت، عامل مهمی در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب «فشار زمان»، همچون اضطراب و هیجان‌زدگی است و نقش چشمگیری در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه‌های نو خواهد داشت (افروز، ۱۳۷۸، ص ۱۲۶).

۱. تفکر واگرا (Divergent Thinking) به این معناست که صاحب چنین تفکری در جهت‌های مختلف فکری حرکت می‌کند و نوآوری فکری دارد. چنین فردی کمتر در قالب و انقیاد واقعیت‌های ارائه‌شده قرار می‌گیرد.

## اوقات فراغت در بینش اسلامی

آنچه از آموزه‌های اسلام و اندیشه اسلامی استفاده می‌شود، این است که اوقات فراغت با بیهودگی و معطلی و روزمرگی، همسو نیست، بلکه فراغت، فرصت مجددی برای تلاش و کوشش بی‌پایان زندگی است. در اوقات فراغت گرچه کارها و تکالیف الزامی تعطیل می‌شوند، اما فعالیت‌های فکری، فعالیت‌های نشاط‌آور، سفر به دیار قرب و قرار الهی (نیایش)، تفریحات سالم و برطرف‌کننده خستگی‌های گذشته، صله رحم، انجام کارهای عقب‌افتاده و ورزش، باید اوقات فراغت انسان را پر کند. و این فرصت به وجود آمده، باید در پیشرفت و تکامل مادی و معنوی جوانان و فعالیت فیزیکی آنها نقش‌آفرین باشد. در ادبیات دینی، بیکاری معنی و مفهومی ندارد و انسان یا باید در پی اشتغالات دنیوی و کسب معاش باشد و یا در پی کسب ثواب و انجام مسائل عبادی؛ البته کسب معاش نیز می‌تواند رنگ و بوی عبادی بیابد و به وجودآورنده فضایل و ثواب باشد. پیامبر اعظم، حضرت محمد صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «خداوند متعال انسان سالمی را که بیکار است و نه در طلب دنیا است و نه در طلب آخرت، دوست ندارد و

این چنین فردی مشمول لطف الهی نیست»<sup>۱</sup> (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۱۷، ص ۱۴۶). امام صادق (علیه السلام) نیز می فرماید: «خداوند افراد پر خواب و بیکار را دوست نمی دارد»<sup>۲</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۷، ص ۵۸). حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: بدترین مشغولیت‌ها، پرداختن به امور زاید و بی ارزش است<sup>۳</sup> (محمدی ری شهری، ۱۴۱۶، ج ۶، ص ۵۴۱).

فراغت و بیکاری و نداشتن اشتغالات فکری و فیزیکی، یکی از علل اساسی انحرافات اخلاقی و اجتماعی است. آموزه‌های دینی با توصیه به اشتغال و برنامه‌های فکری، در صدد هستند زمینه انحراف و ناهنجاری را در افراد جامعه سد کنند. حضرت امیر مؤمنان (علیه السلام) یگانه اسوه جوانمردی، در روایتی فرمودند: ذهن و قلب انسان اگر رها شود و بدون برنامه و مشغله باشد، به وسوسه‌های بد گرفتار خواهد شد و اگر فعالیت جسمانی در انسان دچار رکود شود، راه برای ارتکاب گناهان باز خواهد شد (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۳۰۲). قرآن کریم در آیه هفت از سوره «انشراح» می فرماید: فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ؛ «هنگامی که از کار مهمی فارغ شدی، به کار مهم دیگر پرداز». یعنی همیشه مشغول فعالیت و انجام کاری باش و ذهن و جسم خود را به آن مشغول کن. مفسران قرآن کریم درباره این آیه می گویند: «یعنی هرگز بیکار نمان و تلاش و کوشش را کنار مگذار؛ پیوسته مشغول مجاهده باش و پایان مهمی را آغاز مهم دیگر قرار بده» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ج ۲۷، ص ۱۲۸). امام سجاد (علیه السلام) در مناجات خود با پروردگار متعال می فرماید: [خدایا] اگر برای من فراغتی از کار مقدر فرمودی، آن را فراغت سالم قرار ده که در آن گناهی ما را نیاید و خستگی به ما رو نیورد تا [فرشتگان و] نویسندگان بدی‌ها، با پرونده‌ای خالی از بیان گناهان، از سوی ما بازگردند (یعنی گناهی در نیابند) و نویسندگان نیکی‌ها به سبب نیکی‌هایی که از ما نوشته‌اند، شادمان شوند<sup>۴</sup> (صحیفه سجادیه، ص ۶۴-۶۵).

۱. إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ الصَّحِيحَ الْفَارِغَ لَا فِي شُغْلِ الدُّنْيَا وَلَا فِي شُغْلِ الْآخِرَةِ (ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۱۷، ص ۱۴۶).

۲. إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ كَثْرَةَ التَّوَمِ وَالْفَرَاغِ.

۳. شَرَّ مَا شَغَلَ بِلِ الْمَرْءِ وَقْتَهُ الْفُضُولُ.

۴. فَإِنْ قَدَّرْتَ لَنَا فَرَاغًا مِنْ شُغْلٍ فَأَجْعَلْهُ فَرَاغَ سَلَامَةٍ لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبِعَةٌ وَلَا تُلْحَقُنَا فِيهِ سُنْمَةٌ، حَتَّى يَنْصُرِفَ عَنَّا كِتَابُ السَّيِّئَاتِ بِصَحِيفِهِ مِنْ ذِكْرِ سَيِّئَاتِنَا وَيَتَوَلَّى كِتَابَ الْحَسَنَاتِ عَنَّا مُسْرُورِينَ بِمَا كَتَبُوا مِنْ حَسَنَاتِنَا.

## نحوه پر کردن اوقات فراغت

برنامه فراغت را باید با کارهای مفید پر نمود. نمونه هایی از کارهای مفید که برای اوقات فراغت توصیه می شود عبارتند از:

### ۱) ورزش

جوانی، دوره نشاط و بالندگی و پیشرفت است. در این دوره، جوانان از روحیه‌ای لطیف و خلاق برخوردار هستند. دوره جوانی همچنین دوره جنب و جوش و فعالیت است و این امور به دلیل توانایی و قابلیت بسیار و آمادگی جوان، باید به روشی صحیح راهبری شود. یکی از راه‌های تعدیل و مهار انرژی پر قدرت جوانی، ورزش است که فواید و آثار فراوان و ارزشمندی برای فرد دارد. آثار ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و انحرافات و پر کردن اوقات فراغت، بر کسی پوشیده نیست. از جمله فواید ورزش به‌ویژه ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دو، شنا، دوچرخه‌سواری، والیبال، کشتی، کوه‌نوردی، می‌توان به کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت سیستم عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر

افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سال خوردگی، افزایش امید به زندگی، ارتقای عزت نفس و از همه مهم‌تر تعدیل غرایز جنسی و جلوگیری از انحرافات اخلاقی اشاره کرد (دیماتئو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۹۲). ورزش باعث نشاط و شادابی بدن است و انسان را از نظر روحی و روانی سرزنده و شاداب می‌کند. ورزش باعث تقویت اراده انسان و پویایی او می‌گردد. امام صادق (علیه السلام) در روایتی می‌فرماید: «نشاط و شادابی در اثر ده چیز حاصل می‌گردد: پیاده‌روی، سوارکاری، شنا»<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۱).

## ۲) تفریح و گردش

از جمله تفریحات سالمی که برای پر کردن اوقات فراغت، پیشنهاد می‌شود، مسافرت و گردش است. گردش و تفریح مخصوصاً در دامنه طبیعت و در شهرهای باستانی و زیبا، در رفع خستگی، رشد و تعالی مادی و معنوی و عبرت‌آموزی از گذشتگان مؤثر است. قرآن کریم در آیات متعدد به انسان‌ها توصیه می‌کند در روی زمین سیروسفر کنند و به سیاحت بپردازند و با عظمت پروردگار و تاریخ گذشتگان آشنا شوند. قرآن کریم در آیه ۱۱ از سوره انعام می‌فرماید: «بر روی زمین گردش و سیاحت کنید و درباره عاقبت گذشتگان اندیشه کنید و ببینید عاقبت تکذیب‌کنندگان آیات الهی چگونه بوده است»؛ همچنین در آیه ۶۹ از سوره نمل و آیه ۲۰ از سوره عنکبوت، درباره گردش و سیر در زمین توصیه شده است.

آنچه در سیر و سیاحت و گشت‌وگذار قابل توجه و حائز اهمیت است، سیاحت با بصیرت و چشمان باز و عبرت‌آموزی از گذشتگان و آشنا شدن با عظمت پروردگار است. تفریح و گردش در طبیعت زیبا و مناظر سبز باعث نشاط و تجدیدقوای روانی و ذهنی است و انسان را برای فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی آماده و بانشاط می‌سازد.

۱. النشرة فی عشرة أشياء: المشی، والركوب والارتماس فی الماء.

### ۳) قرائت و تفسیر قرآن

قرآن در جایگاه کتابی آسمانی و کتابی که از طرف خالق متعال برای هدایت انسان‌ها به پیامبر عظیم‌الشان اسلام حضرت محمد ﷺ نازل شده است، حاوی قوانین هدایت و رستگاری است؛ کتابی است که دل‌ها و سینه‌ها را شفا می‌دهد و انسان‌ها را به شاه‌راه حیات واقعی و سعادت ابدی رهنمون می‌شود (اسراء: ۹). هر کس هر چه بیشتر با مفاهیم بلند این کتاب آشنا شود و در آیات نورانی آن تدبر کند، به همان مقدار زمینه هدایت و رستگاری برای او مهیا می‌شود. اوقات فراغت و تعطیلی، فرصت بسیار مغتنمی برای قرائت قرآن و در صورت امکان حفظ آیات و سوره‌های نورانی آن است. همان‌طور که قرائت قرآن ثواب و اجر بسیار و فواید ارزشمندی دارد، حفظ آن به مراتب ارزش بیشتری دارد. در روایتی حضرت محمد ﷺ می‌فرمایند: «سرکرده و اشرف امت من کسانی هستند که قرآن را حفظ کرده‌اند و حاملان قرآن هستند» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۱).

### ۴) استفاده از برنامه‌های آموزشی

در فرهنگ اسلامی، فارغ‌التحصیل شدن معنا ندارد. هرچقدر علم ما زیاد شود باز هم نسبت به مجهولاتمان بسیار اندک است. باید تلاش کنیم اوقات فراغت را با برنامه‌های مفید آموزش پرکنیم. آموزش رایانه، آموزش کارهای هنری مثل خیاطی، گل‌دوزی (مخصوص بانوان)، تزئینات، خطاطی، آموزش زبان و مانند آن، از آن جمله است.

### ۵) مطالعات جنبی

انسان علاوه بر مطالعه کتاب‌های درسی که در مدرسه و دانشگاه می‌خواند، نیازمند مطالعات دیگری است. این مطالعات می‌تواند مطالعه کتاب‌های تربیتی، اخلاقی، احکام شرعی، مجلات مفید، حقوق خانواده، حقوق همسر، روش تربیت

۱. انَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ: این قرآن، انسان‌ها را به راه راست و استوارتر رهبری می‌کند.

فرزند، داستان‌های آموزنده، تاریخ انبیا، تاریخ اسلام و مانند آنها باشد.

#### ۶) بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها

بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها علاوه بر آشنایی با هنرمندان و مخترعان و آشنایی با آثار هنری و علمی، باعث کسب اطلاعات از تاریخ و تمدن گذشته کشور شده، انسان را با تلاش‌ها، خلاقیت‌ها و پشتکار نسل‌های گذشته آشنا می‌کند. مشاهده آثار هنری و اختراعات و اکتشافات دیگران، در انسان روح تازه‌ای می‌دمد و او را امیدوار و پرتحرک می‌گرداند. وقتی انسان در موزه و نمایشگاه با آثار هنرمندان مسلمان و ایرانی آشنا می‌شود، به مسلمان و ایرانی بودن خود می‌بالد و این احساس در درونش به وجود می‌آید که ایرانی مسلمان، صاحب تمدن، فرهنگ، صنعت، هنرمندی، انسان دوستی، خدمت‌رسانی، اهل فکر و خلاقیت است.

## آسیب‌ها و آفات اوقات فراغت

اوقات فراغت نیز ممکن است همانند هر فعالیت دیگری، آسیب‌های خاص خود را داشته باشد و این فرصت ارزشمند به‌جای اینکه باعث پیشرفت و ترقی معنوی و مادی انسان شود، باعث ضررهای معنوی، اخلاقی و مادی گردد. در ادامه به نمونه‌هایی از آسیب‌های اوقات فراغت اشاره می‌کنیم:

### ۱) بی‌هدفی

چه‌بسا فردی برای اوقات فراغت خود برنامه‌های بسیاری تدارک ببیند، ولی از هدفمندی و ارزشمندی قابل قبول برخوردار نباشد و به نتیجه درخور توجه، نائل نگردد.

### ۲) بی‌نظمی و بی‌برنامگی

هر کار و فعالیتی نیازمند نظم و برنامه ویژه است و اگر فعالیت‌ها با نظم و برنامه مشخص همراه نگردد، چه‌بسا نتیجه معکوس بر جای گذارد و به‌جای اینکه



باعث نشاط روحی و پیشرفت مادی و معنوی گردد، باعث خستگی، احساس شکست و درماندگی بشود.

### ۳) غفلت

مسئله‌ای که در این باره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، غافل نبودن و لزوم هوشیاری و دقت است. غفلت باعث خسران‌ها و مصیبت‌هایی می‌شود که قابل جبران نیست. چه بسا در اوقات فراغت جلسات و اردوهای تشکیلی شود که هدف اولیه آنها تفریح و مباحثات علمی باشد، ولی به دلیل غفلت، به مجلس گناه یا خدای ناکرده هرزگی تبدیل شود.

### ۴) غلبه هیجانات

جوان به دلیل برخورداری از شرایط خاص دوره‌های رشد و تحول، با هیجان‌های و احساس‌های بسیاری دست‌به‌گریبان است. در مواردی این هیجان‌های به حادثه‌های ناگواری نیز منجر می‌شود و به دلیل غلبه هیجان و احساس بر عقل و تدبیر، مصیبت‌های بسیاری برای جوان و خانواده او رقم می‌زند. اوقات فراغتی که بدون نظارت و کنترل افراد باتجربه و خردمند سپری می‌شود، معمولاً عاقبت تلخی در پی دارد و چه بسا زمینه‌ساز اعتیاد، انحرافات اخلاقی و آسیب‌های جسمانی (با موتورسواری و اتومبیل‌رانی‌های خطرناک و...) گردد.

### ۵) افراط و تفریط

هدف اصلی اوقات فراغت، برطرف ساختن خستگی و کسالت‌های حاصل از فعالیت‌های روزمره و نشاط و سرزندگی بخشیدن است؛ ضمن آنکه باید افراد را برای بهتر انجام دادن وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی آماده و مصمم کند. اگر در برنامه‌های اوقات فراغت، حد اعتدال در نظر گرفته نشود، نه تنها باعث ایجاد نشاط و رفع خستگی نخواهد شد، بلکه باعث خستگی بیشتر و در نهایت باعث بر زمین ماندن وظایف ضروری و پرداختن به مسائل کم‌ارزش خواهد شد. برای

مثال اگر ورزش و تفریح که هدف اصلی از آن، تنوع و ایجاد نشاط روانی است، به افراط بگراید، باعث می‌شود جوان از درس و مطالعه و تلاش علمی که وظیفه اصلی اوست، بازماند.

#### ۶) بازی‌های رایانه‌ای

در جهان معاصر، پیشرفت علوم نه تنها بر سطح زندگی و محیطی که انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند تأثیر گذاشته، بلکه قوانین و قواعد حاکم بر ارتباط و تعامل انسان‌ها و نگرش آنها را نسبت به خود و دیگران و جهان تغییر داده است. دنیای نوجوانان و جوانان نیز از این تغییرات مصون نمانده است. یکی از جلوه‌های این تغییر و دگرگونی، تغییر در سرگرمی‌ها و بازی‌هاست. بازی‌ها و سرگرمی‌های سنتی جای خود را به بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی داده و افراد بسیاری به این بازی‌ها و تفریحات روی آورده‌اند که چه بسا از آسیب‌ها و ضررهای این بازی‌ها غافل باشند. بازی‌های رایانه‌ای قادرند فرد را از جمع جدا ساخته، او را به سوی فردگرایی و احساس بی‌نیازی از دیگران و انزوای اجتماعی سوق دهند. انزوای اجتماعی نیز افراد را از ارائه رفتارهای مقبول و هنجار بازمی‌دارد. برخی از تحقیقات حاکی از آن‌اند که این بازی‌ها نه تنها سبب انزوا و کناره‌گیری اجتماعی و کاهش ارتباط جمعی در نوجوانان و جوانان می‌شود، بلکه میزان نوع دوستی آنها را کاهش داده، ارزش‌های مبتنی بر همکاری و همیاری را در نزد آنان بی‌رنگ می‌سازد. همچنین این بازی‌ها پرخاشگری و عدم همدلی را در افراد افزایش داده، موجب می‌شود این عقیده که «دنیا محل خطرناکی است»، در آنان تقویت شود (دوران و همکاران، ۱۳۸۱، شماره ۲۱، ص ۱۴). علاوه بر موارد فوق، بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند در اعصاب و ذهن انسان اختلال ایجاد کند و خستگی زودرس، هیجان‌های کاذب و خطرناک و مسائل دیگر را در پی داشته باشد.

بررسی‌ها نشان داده است بازی‌های رایانه‌ای به دلیل ایجاد هیجان‌های تند، ممکن است به تخریب عملکرد ذهنی یا کند شدن آن منتهی شود و همچنین

باعث ایجاد اختلال در حافظه گردد و کیفیت تصمیم‌گیری‌های فرد را پایین آورد؛ چه اینکه بازی‌های رایانه‌ای، به دلیل ایجاد هیجان‌های استرس‌زا در ترشح هورمون‌های مغزی (هیپوتالاموسی) اختلال اساسی ایجاد می‌کند. (همان، ص ۲۳۸)

## ۷) اینترنت

با قطع نظر از استفاده‌های مفیدی که می‌توان از اینترنت کرد، باید گفت این رسانه جهانی آسیب‌های جدی و اساسی بر خانواده‌ها و به‌خصوص جوانان و نوجوانان وارد کرده و می‌کند. ماهواره و اینترنت، هم از نظر محتوا و هم از نظر کارکرد، موجب اختلال در هویت‌یابی جوانان و نوجوانان می‌شود. از نظر محتوا هشتاد درصد برنامه‌هایی که افراد از طریق ماهواره و اینترنت از آنها استفاده می‌کنند، آمیخته با مفاهیم جنسی و تحریک‌کننده شهوات است. این امور باعث گرایش جوانان به سوی هرزگی و انحرافات جنسی و دور شدن از مسائل اخلاقی و انسانی می‌گردد. ماهواره و اینترنت با ماهیت خاصی که دارد، زمینه رشد هویت‌های قوی و اراده‌های استوار را از بین می‌برد. شواهد حاکی است افرادی که از اینترنت، مخصوصاً از برنامه‌های ضد اخلاقی آن استفاده می‌کنند، شخصیتی چندگانه و هویتی مبهم دارند و رفته‌رفته در منجلاب فساد فرو می‌روند و بعضاً گرفتار مسائلی خاص و ویژه می‌گردند<sup>۱</sup> (شجاعی، ۱۳۸۵، شماره ۸۷، ص ۱۰۲).

۱. برای مطالعه بیشتر درباره آثار تخریبی ماهواره رک: مهارت‌های زندگی، پناهی، نهاد مقام معظم رهبری، قم: در دانشگاه‌ها.

## سبک زندگی اسلامی در شادی و نشاط

یکی از واژه‌ها و کلمات جذاب، دل‌نشین، شادی‌آفرین، همه‌پسند و پرتطرفدار، واژه شادی و نشاط است. شادمانی و نشاط از عنصرهای مفید و بالارزش برای زندگی است. به طوری که در آموزه‌های روان‌شناختی و دینی مورد توجه ویژه قرار گرفته و به آن عنایت خاصی شده است. برخورداری از چهره شاد و بشاش و امیدوارانه از ویژگی‌های مؤمنین شمرده شده است. در پرتو شادی و نشاط، زندگی دنیایی، طراوت و پویایی ویژه‌ای پیدا می‌کند، روح امید و پیشرفت در انسان دمیده می‌شود. وجود شادی و نشاط در تمام عرصه‌های زندگی و تعاملات لازم و ضروری است؛ ولی در ارتباط همسران با یکدیگر، اهمیتی مضاعف پیدا می‌کند.

### مفهوم شادی و نشاط

در فرهنگ و ادب فارسی و عربی، برای شادابی و نشاط مفاهیمی نظیر خوش و خرم، مسرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاک‌ی،

طرب، خرسندی، بدون اندوه، خجسته، کامروایی، رغبت درونی، ضدافسردگی و ضدکسلی و... در نظر گرفته شده است (دهخدا، ۱۳۷۲، ج ۸، ص ۱۲۳۱۳ و ج ۱۳، ص ۱۹۷۱۳). از مجموع مفاهیم ذکرشده، می‌توان این بهره را برد که شادی و نشاط یعنی سرزندگی و چالاکگی، رضایت‌مندی، کامیابی، خرمی و هیجان و رغبت که البته منظور ما نیز از شادی و نشاط در همسران، همین مفاهیم است.

### نشاط و شادی از منظر آموزه‌های اسلامی

اسلام، دینی جامع، پویا، سرزنده و هماهنگ با فطرت انسان‌ها است. در تعالیم آسمانی اسلام و آموزه‌های حیات‌بخش آن، به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان‌ها، عنایت و توجه شده و مسیرهای کمال، سعادت و کامیابی دنیوی و اخروی ترسیم گردیده است. یکی از آموزه‌ها و دستورات اسلامی که البته مربوط به حوزه (ابعاد) روان‌شناختی انسان‌ها است، توصیه به شادی‌های مثبت، سازنده، نشاط‌آور و هدفمند است. نیاز به شادی و نشاط در همه عرصه‌های زندگی به‌ویژه در زندگی خانوادگی، ضروری و لازم است. حضرت علی علیه السلام درباره اهمیت شادی و شادکامی در زندگی می‌فرمایند: این دل‌ها و روان‌ها همانند بدن‌ها خسته و بی‌نشاط می‌شوند و نیاز به استراحت دارند، لذا برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز فراهم کنید<sup>۱</sup> (فیض الاسلام، بی‌تا، ص ۱۱۷۶). و در حدیث دیگری فرمودند: برای مؤمن سه ساعت است (شبانه‌روز را باید سه قسمت کند): ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز نماید و ساعتی که در آن نیازمندی‌های زندگی و معاش زندگی را تأمین کند (کار و تلاش) و ساعتی برای لذت‌ها و خوشی‌های حلال و نیکو، قرار دهد<sup>۲</sup> (همان، ص ۱۲۷۱).

امام موسی بن جعفر علیه السلام نیز در روایتی فرمودند: اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کنید: ساعتی برای مناجات با پروردگار و عبادت، ساعتی برای امرار معاش و تلاش و کوشش، ساعتی برای دیدار دوستان و کسانی که باعث آگاهی

۱. ان هذه القلوب تملُّ كما تملُّ الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكمة.

۲. للمؤمن ثلاث ساعات: فساعة يناجي فيها ربه، وساعة يرمُّ معاشه وساعة يخلى بين نفسه وبين لذتها فيما يحل ويحتمل.

شما به عیوبتان می‌شوند و باعث اخلاص در کارهایتان می‌گردند (یعنی دیدار آنها باعث آگاهی از عیوب و اخلاص در عمل می‌شود) و ساعتی برای شادی‌ها و لذت‌های حلال؛ از این ساعت (لذت‌های حلال) انرژی و نشاط بگیرید برای انجام سه مرحله قبلی<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۳۲۱).

در آموزه‌های دینی علاوه بر توصیه به داشتن شادی‌های مطلوب و متعادل، شاد کردن مؤمن از عبادات حساب شده و همچنین نشاط و سرزندگی از صفات مؤمنین قلمداد گردیده است. امام باقر علیه السلام در این باره می‌فرماید: عبادتی محبوب‌تر پیش خداوند، از شاد کردن مؤمنین نیست<sup>۲</sup> (حر العاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۳۴۹). پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نیز فرمودند: هر کس مؤمنی را شاد کند مرا شاد کرده و هر کس مرا شاد و مسرور کند، خدا را مسرور کرده است<sup>۳</sup> (همان). حضرت امیر مؤمنان، علی علیه السلام نیز در خطبه همام، یکی از ویژگی‌های مؤمن را نشاط و فعالیت و زنده‌دلی می‌داند و می‌فرماید: از علامات متقین ... نشاط و سرحالی و شادمانی در هدایت است. (هدایت دیگران و هدایت شده بودن خودش)<sup>۴</sup> (نهج البلاغه، ترجمه دشتی، ص ۴۰۴).

مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم، عوامل شادی‌بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و...) را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند، رضایت‌مندی و درجه شادکامی آنان افزایش می‌یابد (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۴۶-۷۰). بر اساس تحقیقات تجربی ثابت شده است که شادی و نشاط علاوه بر ایجاد امیدواری و رضایت خاطر از زندگی و نشاط روانی، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامتی و تندرستی، روابط صمیمانه با دیگران، تحصیلات و موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی می‌گردد (علی پور، ۱۳۷۹، ص ۲۲۹).

۱. اجتهدوافی أن یکون زمانکم أربع ساعات: ساعة لمناجات الله، وساعة لأمر المعاش، وساعة لمعاشره الإخوان والثقات الذين يعزفونکم عبوبکم و یخلصون لکم فی الباطن، وساعة تخلون فیها للذاتکم فی غیر محرّم، و بهذه الساعه تقدرون علی الثلاث ساعات.

۲. ما عبد الله بشيء أحبّ إلى الله من إدخال السرور علی المؤمن.

۳. من سرّ مؤمناً فقد سرّنی و من سرّنی فقد سرّ الله.

۴. فمن علامه أهدهم ... نشاط فی هدی.

شادی و سرور در دنیا و زندگی اجتماعی، همانند سایر لوازمات زندگی، دارای حد و مرزها و قوانین خاص خود است. هیچ پدیده‌ای و هیچ امری، نمی‌تواند بدون ضابطه و بدون نظام‌مندی باشد؛ لذا برای شادی و سرور نیز در آموزه‌های دینی حدود و شرایطی تعیین شده است. از جمله حد و مرزهای شادی و خنده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### ۱) پرهیز از قهقهه

خنده و شادی اگرچه اشکالی از نظر اخلاقی و شرعی ندارد و پسندیده است ولی خنده نباید با قهقهه و صدای بلند باشد به‌ویژه خنده خانم‌ها؛ امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: خنده قهقهه از شیطان است<sup>۱</sup> (حر العاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۱۴) یعنی مذمت شده است. و در روایت دیگری فرمودند: خنده مؤمن تبسم است<sup>۲</sup> (همان، ص ۱۱۵).

### ۲) اجتناب از زیاده‌روی در خنده

خنده و شادی می‌باید متعادل و به اندازه باشد و اگر از حد متعارف و متعادل خارج شود، نه تنها مفید نیست بلکه ضرر نیز خواهد داشت. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: خنده زیاد، دل را می‌میراند<sup>۳</sup> (همان، ص ۱۱۶). و در روایت دیگری فرمود: خنده زیاد باعث بی‌آبرویی می‌شود<sup>۴</sup> (همان، ص ۱۱۷). علی (علیه السلام) فرمودند: خنده زیاد هیبت و ارزش انسان را از بین می‌برد<sup>۵</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۵۸). حضرت داوود (علیه السلام) نیز به پسر دل‌بندش حضرت سلیمان فرمود: ای فرزند! از خنده زیاد پرهیز، زیرا خنده زیاد، انسان را در قیامت حقیر و بی‌ارزش می‌کند<sup>۶</sup> (همان، ج ۶۸، ص ۲۷۷).

۱. القهقهه من الشیطان.

۲. ضحک المؤمن تبسم.

۳. کثره الضحک تمیت.

۴. کثره الضحک تذهب بماء الوجه.

۵. من کثر ضحکه ذهب هیبته.

۶. یا بنی‌ایاک و کثره الضحک فإن کثره الضحک تترک العبد حسیراً یوم القیامه.

لب خندان خوش است اما نه چندان  
گل از خنده خزان گردد به بستان  
بخند ای نازنین لیکن بیندیش  
که لبخند فزون دل را کند ریش

### ۳) دوری از خنده مستانه و غافلانه

خنده و شادی که از روی بی خبری و غفلت و به خاطر مال و مقام دنیا باشد، نه تنها پسندیده نیست بلکه ناپسند بوده و باعث دل مردگی و بی خبری بیشتر از یاد و ذکر خدا می گردد. قارون ستمگر و ثروتمند وقتی به مقام و منزلت دنیایی رسید، خنده‌ها و شادی‌های مستانه زیادی داشت و به قدرت خود می بالید و در شادی‌های غافلانه غوطه‌ور بود تا اینکه کار به جایی رسید که قومش به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی دارد! (قصص: ۷۶).

### عوامل نشاط و شادابی در زندگی جوان

برای ایجاد نشاط و شادابی در جوانان عوامل بسیار زیادی وجود دارد که البته باید همه آنها در چارچوب ضوابط شرعی و اخلاقی بوده و هماهنگ با هنجارهای دینی باشد. برخی از عوامل مهم عبارتند از:

### ۱) تبسم و خنده

گرمی تبسم و نشاط‌آوری آن، باعث رفع کینه‌ها شده و روابط انسانی را تعادل می بخشد. وقتی می خندیم، همه چیز به نفع جسم و روح پیش می رود؛ حتی زمانی که انسان غمگین است، بهترین کار این است که در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۲۶). لبخند، کینه‌ها را زایل می کند،

۱. لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ.

۲. قَالَ عَلِيٌّ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) يَا هَمَّامُ الْمُؤْمِنُ هُوَ الْكَيْسُ الْفَطِنُ، بَشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَحَزَنُهُ فِي قَلْبِهِ؛ ای همام (یکی از یاران) افراد مؤمن زیرک و هوشیار هستند و همچنین شادی‌شان در چهره و غمشان در درون است (ظاهر نمی کنند).



دل‌ها را به همدیگر پیوند می‌دهد، و باعث انبساط و نشاط درونی می‌گردد و در زندگی، امید و آرامش می‌آفریند. خنده و گشاده‌رویی، دام دوستی<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۷) است.

## ۲. هدیه دادن

هدیه سمبل عاطفه، محبت و علاقه‌مندی است. هدیه باعث دوستی، محبت، شادمانی و رفع کدورت است. پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد ﷺ درباره نقش هدیه در دوستی و علاقه‌مندی می‌فرماید: به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا هدیه، دوستی را افزایش می‌دهد.<sup>۲</sup> (محمد بن عمر، بی تا، ج ۲۵، ص ۱۶۳) و همچنین فرمودند: هدیه دادن، دوستی ایجاد می‌کند و روابط را تازه می‌سازد و کینه را می‌زداید<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰، ج ۷۷، ص ۱۶۶).

## ۳. آراستگی و نظافت

آراستگی و نظافت ظاهری از ویژگی‌هایی است که در ایجاد رغبت، علاقه‌مندی و شادابی، نقش زیادی دارد. علی‌رغم اینکه در تعالیم و آموزه‌های بیشتر فرهنگ‌ها، تأکید بر خصایص و زیبایی‌های درونی و معنوی شده؛ ولی نباید از این نکته نیز غافل بود که تأثیر زیبایی ظاهری افراد، در ایجاد واکنش‌های عاطفی و علاقه‌مندی، بسیار مؤثر است. بررسی‌های تجربی و میدانی نیز علاوه بر تأیید مطالب فوق، نشان می‌دهد که همه انسان‌ها به‌ویژه مردان، تحت تأثیر شدید زیبایی و آراستگی قرار دارند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۵۰). به عقیده روان‌شناسان، افراد زیبا و شیک پوش و تمیز، عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند (همان، ۲۵۱).

## ۴. مثبت‌نگری، مثبت‌گرایی

یکی از نشانه‌های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است. چنین

۱. قال علی (علیه السلام) البشاشه حباله الموده؛ گشاده‌رویی و خنده باعث دوستی می‌گردد.

۲. تهادوا فان الهدیه تضعف الحب.

۳. الهدیه تورث الموده و تجدد الاخوه و تذهب الضغينه.

رویکردی زمینه‌ای برای گرایش و برخورد مثبت با جهان محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، مثبت‌نگری، مقدمه مثبت‌گرایی است. در آموزه‌های دینی از مثبت‌گرایی، به خوش‌بینی تعبیر شده، به طوری که خوش‌بینی از صفات اخلاقی مؤثر در شکفتگی به حساب آمده است. امام باقر (علیه السلام) فرمایند: پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: خیر دنیا و آخرت به کسی اعطا نشد مگر به خاطر حسن ظن و خوش‌بینی به خداوند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۲). خوش‌بینی و گمان نیکو نسبت به یکدیگر، نسبت به حوادث و مسائل زندگی، و نسبت به خداوند در سلامت خانواده نقشی مهم دارد. خوش‌بینی نسبت به مسائل زندگی و تبیین‌های خوش‌بینانه از حوادث ناخوشایند نیز در توانایی رویارویی با مشکلات تأثیر می‌گذارد. در مقابل، تبیین‌های بدبینانه ممکن است افراد را دچار حالت‌های عاطفی منفی و در نتیجه، بازداری ایمنی کند. در این حالت، احتمال بروز بیماری‌های جسمی نیز بیشتر می‌شود. خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، فرد را به تلاش برای طراحی نقشه‌هایی برای حل مشکلات سوق می‌دهد. فرد با عمل به این نقشه‌ها، انتظار دارد کارها مطابق نظر او پیش رود و همین امر باعث تلاش مضاعف می‌شود (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۵۸۲-۵۸۴).

## ۵) تفریح و مسافرت

تفریح و مسافرت از برنامه‌هایی است که در شادی و نشاط افراد، تأثیر شگرفی دارد. از آنجا که تفریح و مسافرت بر جنبه‌های مختلف جسمی و روحی و روانی، انسان‌ها تأثیر دارد. پیامبر گرامی (صلی الله علیه و آله) فرمودند: سفر کنید تا تندرست باشید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۲۲۱). بر اساس مطالعات تجربی زیادی که توسط پژوهشگران انجام شد، این نتیجه حاصل گشته که تفریح و مسافرت در ایجاد سلامتی بدنی، روحی، عاطفه مثبت و نشاط، تأثیر زیادی دارد. به عنوان مثال تمرینات بدنی و پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای باعث می‌شود که

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ سَافِرُوا تَصِحُّوا.

افراد تا ساعت‌ها، سرحال و شاد باشند. همچنین لوین‌سان و گراف<sup>۱</sup> (۱۹۷۳) در روش درمانی خود به نام «درمان با فعالیت‌های شادی‌بخش» کشف کردند که فعالیت‌های شادی‌بخش مثل پیاده‌روی و تمرین‌های بدنی، حالت عاطفی افراد را تا پایان روز تحت تأثیر قرار می‌دهند. در تحقیق دیگری که توسط اسپرر و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۸۶) انجام شد، مشخص شد که ارتباط با دوستان، غذا خوردن، نوشیدنی، قدم زدن در طبیعت، ارتباط جنسی، بازی و فعالیت‌های فرهنگی و فعالیت‌های تفریحی، بر عواطف مثبت، تأثیر انکارناشدنی دارد (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۸۴). لو و آرگایل<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) دریافتند که بزرگسالان انگلیسی که فعالیت‌های تفریحی جدی داشتند، از افرادی که این فعالیت‌ها را نداشتند شادتر بودند. در تحقیق دیگری که توسط ریچ و زاتر<sup>۴</sup> (۱۹۸۱) انجام گردید، مشخص شد که فعالیت‌های تفریحی قوی‌ترین منبع برای رضایت از زندگی هستند و کسانی که به فعالیت‌های تفریحی مطلوب می‌پردازند، تجارب لذت‌بخش‌شان افزایش یافته و زندگی شادی را احساس می‌کنند (همان).

## ۶) ورزش

فواید ورزش به‌ویژه ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دو، شنا، والیبال، کشتی، کوهنوردی و نرمش صبحگاهی، عبارت‌اند از کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت سیستم عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سالخوردگی، افزایش امید به زندگی، ارتقای عزت‌نفس و از همه مهم‌تر، نشاط و شادابی و احساس توانمندی است (دیماتئو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۹۲). تحقیقات ثابت کرده که ورزش علاوه بر جنبه سلامتی و زیبایی‌شناختی، باعث می‌شود که ورزشکاران از آن لذت ببرند و خلقشان بهبودی پیدا کند و نشاط و شادی بیشتری بیابند (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۸۷). ورزش باعث نشاط و شادابی بدن بوده و انسان را از نظر روحی و روانی سرزنده و شاداب می‌کند و باعث تقویت

1. Lewin Sohn and Graf.

2. Scherer et al.

3. Lu and Argyle.

4. Reich and Zautra.

اراده انسان و پویایی او می‌گردد. امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: نشاط و شادابی در اثر ده چیز حاصل می‌گردد: پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب، ...<sup>۱</sup> (حر العاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۱، ح ۲۴). ورزش کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد و به زندگی آرامش و نشاط می‌دهد (استیفنز،<sup>۲</sup> ۱۹۸۸ به نقل از پناهی، ۱۳۸۷). نکته مهمی که باید در این مقام تذکر داده شود، مسئله ورزش بانوان جوان و دیدگاه اسلام در این زمینه است. معیار اساسی در این خصوص، این است که ورزش برای بانوان اولاً باید حافظ سلامتی و زیبایی آنان باشد، نه آنکه موجب خشونت و سختی عضلات گردد زیرا خشنی و زمختی متناسب با طبیعت زن نمی‌باشد و بدن لطیف زن نباید با ورزش‌های سنگین و خشن، آسیب ببیند و هرگز نباید زیبایی و طراوت او که از امتیازات زن است، در اثر ورزش‌های نامتناسب، به خطر افتد. حضرت علی علیه السلام درباره خصوصیات زنان می‌فرماید: زن مانند گل لطیف است و قهرمان نیست<sup>۳</sup> (حر العاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۱۲۰). از این روایت شریف استفاده می‌شود که کارهای سنگین و حتی ورزش‌های سنگین در شأن و توان خانم‌ها نیست و به آنان آسیب می‌رساند. ثانیاً از دیدگاه اسلام، ورزش بانوان می‌بایستی از هرگونه خودنمایی و جلوه‌گری به‌دور باشد و می‌باید در محیطی سالم و به‌دور از بی‌عفتی و ارتباط با نامحرم باشد. قرآن کریم در سوره نور آیه ۳۱ می‌فرماید: ای پیامبر به زنان و دختران بگو چشمانشان را از نامحرم بپوشانند و زیبایی خود را به نامحرم نشان ندهند و حریم عفت و پاکدامنی را حفظ کنند.

## ۷) دید و بازدید و صلہ رحم

یکی از تأثیرگذارترین و با اهمیت‌ترین عوامل بر بهداشت روان، نشاط درونی و شادکامی انسان‌ها، دید و بازدید و انجام صلہ رحم است. توصیه اکید به ارتباط خویشاوندی و دوری گزیدن از قطع ارتباط، یکی از راهبردهای اخلاقی، بهداشتی،

۱. النشرة فی عشرة أشياء، المشی، والركوب والارتماس فی الماء.

2. Stephens.

۳. المرآة ریحانه و لیست بقهرمانه.

روان‌شناختی و حقوقی اسلام در ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی و تأمین شادکامی افراد است. صله رحم آثار تربیتی، روان‌شناختی، اجتماعی، دینی، معنوی و مادی زیادی دارد که مجال پرداختن به همه آنها در این قسمت از بحث نیست.<sup>۱</sup>

صله رحم و دید و بازدید خویشاوندی زمینه ارتباطات عاطفی و انسانی را توسعه داده و افراد را در شبکه‌ای از روابط منطقی قرار می‌دهد. وقتی خویشاوندان در جمعی صمیمی حضور پیدا می‌کنند و دادوستد عاطفی برقرار می‌کنند، نیازهای روانی و عاطفی آنان ارضا شده و احساس محبوبیت و ارزشمندی می‌کنند. این احساسات مثبت و انرژی روانی حاصل از آن، باعث نشاط درونی و پالایش روح و رفع اندوه می‌گردد. امام صادق (علیه السلام) فرماید: صله رحم، خلق و خو را نیکو و دست را با سخاوت و دل را پاکیزه ... می‌گرداند<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۱). و امام علی (علیه السلام) فرمودند: قطع رحم و قطع رابطه با خویشان، حزن و اندوه را به دنبال دارد<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۱، ص ۲۶۳). و همچنین فرمودند: قطع کننده رحم از آسایش و راحتی بهره‌ای ندارد<sup>۴</sup> (همان).

## ۸) مزاج و شوخی

شوخی و مزاح یکی از عوامل شادی‌بخش و سرورآفرین است. زیرا شوخی باعث انبساط خاطر و ایجاد انرژی مثبت بوده و این دو در شادابی و نشاط روانی افراد، لازم و مفید هستند. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می‌شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره و یا سرگرم‌کننده را بگوید. شوخی باعث ایجاد خلق مثبت بوده و شادی‌آفرین است. شوخی می‌تواند فشار روانی و استرس‌ها را کاهش دهد. شوخی هیجان قوی و مثبت ایجاد می‌کند و باعث به‌وجود آمدن تصویری جذاب و دوست‌داشتنی از افراد می‌گردد. شوخی از سنت‌های اجتماعی است که می‌توان آن را به عنوان منبعی قوی در پیوستگی‌ها

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: سیدحسین شرف‌الدین، تحلیل اجتماعی صله رحم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸.

۲. صله الارحام تُحَسِّنُ الخلق و تُسَمِّعُ الكف و تطیبُ النفس.

۳. قطیعه الرحم تورث الهم.

۴. لراحه لقاطع القرابه.

و دل‌بستگی‌های اجتماعی قلمداد کرد (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۹۴-۱۰۵).  
 برخی از مطالعاتی که درباره شوخی و مزاح انجام گرفته، بیان‌کننده رابطه  
 روشنی بین شوخی و شادی است. در مطالعه‌ای که توسط راج<sup>۱</sup> و کارل<sup>۲</sup> (۱۹۹۸)  
 روی ۲۶۳ نفر آمریکایی و ۱۵۱ نفر آلمانی انجام شد و پرسش‌نامه شادی و مقیاس  
 احساس شوخی، در بین آنان اجرا گردید، همبستگی بسیار بالایی بین شوخی  
 و شادی به دست آمد (همان، ص ۹۴). همچنین تحقیقات ثابت کرده که افراد  
 برون‌گر و کسانی که مهارت‌های اجتماعی مطلوبی دارند، شادتر بوده و نشاط  
 بیشتری دارند (همان) در آموزه‌ها و تعالیم دینی، شوخی و مزاح مورد تأیید و  
 قبول بوده و امری جایز شمرده شده است، حتی شوخی و زنده‌دلی از ویژگی‌ها  
 و صفات افراد مؤمن به حساب آمده. امام صادق (علیه السلام) فرمایند: هیچ مؤمنی نیست  
 مگر اینکه دعابه دارد، راوی سؤال می‌کند که دعابه چیست؟ حضرت می‌فرماید:  
 مقصود، مزاح و شوخی است<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۶۰). در سیره عملی  
 و تعاملات اجتماعی معصومین (علیهم السلام) نیز، بسیار مشاهده شده که آنها اهل شوخی  
 و مزاح بوده‌اند. از یونس شیبانی روایت شده است که: امام صادق (علیه السلام) من  
 فرمودند: چقدر با یکدیگر شوخی می‌کنید؟ گفتم: خیلی کم! امام فرمودند: چرا  
 با یکدیگر شوخی نمی‌کنید؟ همانا که شوخی از خوش اخلاقی است، همانا با  
 مزاح و شوخی می‌توانی برادر دینی‌ات را شاد نمایی؛ رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) با مردم  
 شوخی می‌کرد تا مردم را خوشحال سازد<sup>۴</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۳).

### شرایط و آداب شوخی

گرچه مزاح و شوخی در جای خود مطلوب، پسندیده و لازم است اما اگر از حد اعتدال  
 خارج شود و شرایط آن در نظر گرفته نشود، ممکن است احترام و جایگاه فرد را متزلزل  
 کند و ارزش او را کاهش دهد. لذا به نکاتی در رابطه با آداب شوخی اشاره می‌شود:

1. Ruch.
2. Carrell

۳. ما من مؤمن إلا وفيه دعاية قلت و ما الدعابه؟ قال: المزاح.

۴. عن يونس الشيباني قال: لى ابو عبد الله: كيف مداعبه بعضكم بعضاً؟ قلت: قليلاً، قال: هلاً تفعلوا؟ فإن المداعبه من حسن الخلق و إنك لتدخل بها السرور على أخيك، ولقد كان النبي يداعب الزجل يريد به أن يسره.

#### الف. شوخی بایستی بجا و بحق باشد

گرچه در آموزه‌های دینی و اخلاقی اسلام، شوخی مورد تأیید است ولی می‌باید جهت‌دار، مفید و سازنده باشد. اسلام هرگز اجازه نمی‌دهد در شوخی بی‌ادبی، حرف لغو، بیهوده و سخنان نیش‌دار و باطل استفاده گردد. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: من شوخی و مزاح می‌کنم؛ اما هرگز از جاده حق خارج نمی‌شوم و حرف باطل و بیهوده نمی‌گویم. در محضر رسول خدا گروهی نشستند، پیرمردی از اصحاب برخاست تا از مسجد بیرون رود، وی کفش‌های خود را فراموش کرد با خود برد. چون به در مسجد رسید متوجه شد و بازگشت تا کفش‌های خود را بردارد، ولی فردی از اصحاب کفش‌های او را برداشته و مخفی نموده بود. پیرمرد برگشت و گفت: کفش‌های من کجاست؟ برخی گفتند: ما کفش‌های تو را ندیدیم. حضرت متوجه آنان شده و فرمودند: چگونه مؤمنی را ناراحت می‌کنید و می‌ترسانید، عرض کردند: شوخی می‌کنیم، حضرت دو یا سه بار سخن خود را تکرار فرمود: آیا شوخی با ناراحتی و ترساندن مؤمن؟! (اکبری، ۱۳۸۰ ص ۱۳۵)

#### ب. توجه به شرایط روحی و اخلاقی افراد

از جمله نکاتی که بایستی در شوخی‌ها مورد توجه باشد، این است که باید شرایط روحی، سنی، شخصیتی و موقعیت زمانی و مکانی افراد و ظرفیت فردی را باید در نظر داشت. گاهی شخص از نظر روحی آشفته و غمزده است، گاهی خسته و نگران است، گاهی در حال سخنرانی جدی است و... که نباید در اینجاها شوخی کرد. زیرا شوخی بی‌جا نه تنها مفید نبوده، بلکه باعث دشمنی و کدورت می‌گردد.

#### ج. به اندازه بودن

رعایت اعتدال و میانه‌روی در هر کاری پسندیده است و در شوخی نیز باید اعتدال رعایت گردد. اگر اعتدال نباشد، آسیب‌ها و ضررهایی به وجود می‌آید و حکمت

و فلسفه شوخی که ادخال شادی و نشاط و به وجود آوردن شادمانی است، از بین می‌رود.

شوخی زیاد در اسلام مذمت شده است. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: از شوخی اجتناب کنید؛ زیرا باعث از بین رفتن نور ایمان و کاهش جوانمردی می‌گردد<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۵). همچنین حضرت فرمودند: هر مقدار فردی شوخی کند، از عقلش کاسته می‌شود<sup>۲</sup> (حر العاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۲۰). اگر در شوخی اعتدال نباشد، باعث کاهش آبرو و هیبت می‌شود؛ امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: از شوخی پرهیز کنید؛ زیرا باعث می‌شود آبروی انسان برود و باعث کاهش هیبت و صلابت افراد می‌شود<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۵).

همان طور که ملاحظه فرمودید، گرچه شوخی و مزاح از نگاه دینی، امری جایز و مطلوب است؛ ولی اگر از حد اعتدال خارج شود، آسیب‌هایی خواهد داشت و روایاتی که شوخی را مذمت کرده، ناظر به افراط و زیاده‌روی در شوخی است و الا اصل شوخی مورد تأیید بوده و در سیره عملی معصومین (علیهم السلام) بسیار مشاهده شده که اهل شوخی و مزاح بوده‌اند.

## ۹) لباس‌های شاد و خوشرنگ

یکی از چیزهایی که زمینه نشاط و شادابی را به وجود می‌آورد، رنگ‌های مناسب است. اندیشمندان در زمینه رنگ‌شناسی و آثار و خواص آن، بحث‌ها و تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و تأثیرات انواع رنگ‌ها را روی احساس، فکر و روان انسان، بررسی کرده‌اند. به‌عنوان مثال، رنگ قرمز خاصیت حرارتی داشته و در اصطلاح به «رنگ گرم» گفته می‌شود و از لحاظ روانی اثر تحریکی و هیجانی داشته و برای افراد عصبی زیان‌آور است؛ لذا استفاده از تصاویر قرمز، چراغ‌خواب قرمز و لباس قرمز، توصیه نمی‌شود. رنگ آبی، زرد، سفید و سبز، رنگی متعادل، آرام‌بخش،

۱. قال علی (علیه السلام) إياك والمزاح فإنه يذهب بنور إيمانك و يستخفُّ بمررتك.

۲. قال علی (علیه السلام) ما مزح الرجل مُزحه إلا مخ من عقله مخه.

۳. قال الصادق (علیه السلام) إياكم والمزاح فإنه يذهب بماء الوجه و مهابه الرجال.



بهجت‌آور و نشاط‌آور است و باعث رفع خستگی و کدورت خاطر می‌گردد؛ لذا توصیه شده از تماشای طبیعت، سبزه‌زارها، دریاها و آبشارها که معمولاً به رنگ آبی و سبز است، بهره برده شود.<sup>۱</sup> در قرآن کریم و روایات معصومین به رنگ سبز و زرد، عنایت ویژه‌ای گردیده است. در سوره الرحمن آیه ۷۶ می‌فرماید: بهشتیان در حالی که بر تکیه‌گاه‌های سبز و بساط زیبا تکیه داده‌اند<sup>۲</sup> (الرحمن: ۷۶). و در آیه دیگری می‌فرماید: بالاپوش آنان (بهشتیان) از دیبای سبز و حریر است<sup>۳</sup> (انسان: ۲۱). در قرآن کریم درباره خاصیت نشاط‌آوری رنگ زرد رنگ گفته شده: گاوی باشد زرد که رنگ آن بینندگان را شاد و مسرور می‌کند<sup>۴</sup> (بقره: ۶۹). از امام باقر (علیه السلام) نقل شده که می‌فرمود: کفش زرد بپوشید که موجب سرور است. خلاصه اینکه با بهره‌گیری از قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم السلام) و تحقیقات روان‌شناسان می‌توان نتیجه گرفت که لباس‌های شاد مثل سبز، زرد، سفید و آبی در ایجاد نشاط و شادابی مؤثر است و لذا توصیه می‌شود همسران در منزل از این لباس‌ها بهره بگیرند.

### ۱۰) نیایش با خدا و حضور در اماکن مذهبی

انسان در حال پرستش می‌خواهد از وجود محدود خویش پرواز کند و با حقیقتی پیوند یابد که در آنجا کاستی، فنا و محدودیت وجود ندارد و به قول انیشتاین، دانشمند بزرگ عصر ما: در این حال فرد به کوچکی آمال و اهداف بشری پی می‌برد و عظمت و جلالی را که در ماورای امور و پدیده‌ها در طبیعت و افکار تظاهر می‌نماید، حس می‌کند (واعظی‌نژاد، ۱۳۸۱، ص ۱۹).

اقبال می‌گوید: «نیایش، عمل حیاتی و متعارفی است که به‌وسیله آن، جزیره کوچک شخصیت ما وضع خود را در کل بزرگ‌تری از حیات اکتشاف می‌کند» (همان). از این رو وقتی با پروردگار مناجات می‌کند، به نورانیت روح و

۱. برای مطالعه بیشتر درباره رنگ‌ها، رک: آیین بهزیستی در اسلام، (رنگ پوشاک) ج ۲، ص ۴۰ به بعد، تألیف احمد صبوری اردوبادی، دفتر نشر فرهنگ اسلام، قم، ۱۳۶۷ و کتاب روان‌شناسی رنگ‌ها، تألیف ماکس لوشر، [بی‌جا]، انتشارات درس، ۱۳۷۴.

۲. مُتَكِينٌ عَلَى رُفْرِ حُضْرٍ وَعَبْقَرِي حِسَانٍ.

۳. غَالِيَهُمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٌ خُضْرٌ.

۴. إِنَّهَا بَقْرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقْبَعِ لَوْنَهَا تُسْرُ النَّاطِرِينَ.

جان نائل شده و شاکله وجودی او به ثبات و امنیت می‌رسد. حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: بر تو باد به نیایش و ذکر پروردگار، زیرا یاد خداوند موجب نورانیت قلب انسان و شادی درونی می‌شود<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۴۳). در روایتی نورانی حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) فرمودند: با عبادت و یاد خدا دل‌ها زنده می‌شود، و مرگ دل‌ها در فراموشی خداست<sup>۲</sup> (ورام، بی تا، ج ۲، ص ۱۲۰). انسان با عبادت خود به اقیانوس رحمت و برکات الهی متصل شده و از چشمه جوشان کمال استفاده نموده و دل و جان خود را به ثبات و اطمینان رهنمون می‌شود و شخصیت کوچک و ناتوان خود را در حیات بی‌بدیلی که همان ذات قیوم ابدی است، به آرامش، نشاط و سکون می‌رساند.

۱. علیک بذكر الله فإنه نور القلوب.

۲. بذكر الله تحیی القلوب و بنسیانه موتها.

## سبک زندگی اسلامی در دوستی‌ها

یکی از نیازهای اساسی روان انسان نیاز به دل بستگی و تعلق به گروه و ارتباط با هموعان و همسالان است. افراد انسانی در هر مرحله از رشد و تحولات زندگی، محتاج گروه یا فردی هستند که به آن تعلق داشته باشند. این گروه در ابتدا خانواده است و سپس مدرسه و دوستان و کمی بعد جامعه و افراد آن. فرد به وسیله دوستان و افراد جامعه و به وسیله قضاوت آنان، به خصوصیات اخلاقی و استعدادهای خود پی می‌برد و در ارتباط با جامعه، آداب و رسوم اجتماعی را می‌آموزد و هنجارهای اجتماع را کشف می‌کند. دوست و ارتباطات دوستانه باعث رشد شخصیت و کمال آن می‌شود. اگرچه دوستی و رفاقت با دیگران می‌تواند ضررهایی هم برای انسان به وجود آورد، بخصوص اگر دوستی‌ها افراطی و غیرمتعادل باشند مثل وابستگی بیش از حد به دوست و تقلید کورکورانه از او ولی فواید و ثمرات دوستی متعادل و سنجیده به حدی هستند که ضررهای آن قابل قیاس با فواید آن نمی‌باشند. در این بحث به موضوعات مختلف در رابطه با دوست پرداخته می‌شود.

## اهمیت دوستی

حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: فرزندم! نخست دوست، سپس راه<sup>۱</sup> (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۱۵۷). سقراط، اندیشمند کم نظیر، می گوید: مردم هر کدام آرزویی دارند؛ یکی مال و ثروت می خواهد و دیگری افتخار مقام، ولی به عقیده من، یک دوست خوب از تمام این ها بهتر است (همان، ص ۱۳۱).

دوست شایسته یکی از سرمایه های بزرگ زندگی و از عوامل خوش بختی و سعادت انسان محسوب می شود. اگرچه داشتن رفیق خوب و شایسته برای همه طبقات مردم و برای تمام مراحل زندگی لازم است، ولی برای نسل جوان و نوجوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا جوانان، که در آستانه زندگی اجتماعی قرار گرفته اند، می توانند با کمک دوستان آگاه، دلسوز، شایسته و جوانمرد، شخصیت خود را رشد دهند و استعدادهای خویش را به شکوفایی برسانند. بدون دوست انسان چگونه می تواند از گردنه های دشوار زندگی بگذرد؟ انسانی که هنوز برای خود شبکه ای از روابط اجتماعی سالم، که او را در تحقق بخشیدن به اهداف و حل مشکلاتش یاری

۱. سل عن الرفیق قبل الطریق.

رساند، به وجود نیاورده است، چگونه موفق خواهد شد؟  
دوست شایسته زمینه ساز پیشرفت و موفقیت جوان است و از طریق گفتوگوی علمی و تبادل افکار و اندیشه ها، باعث بالندگی و پویایی انسان می گردد. انسانی که از نعمت دوست پاک و دلسوز محروم است به شکست و نافرجامی گرفتار می آید؛ زیرا کسی را ندارد تا از فکر و اندیشه و مشاوره او استفاده کند و عقل یک نوجوان قادر نیست تمام راهکارها و مصالح زندگی را تشخیص دهد. امام صادق (علیه السلام) در این زمینه می فرماید: کسی که به افزودن برادران و دوستان خود راغب نباشد، به شکست گرفتار می آید<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۳۲).

۱: مَنْ لَمْ يَرْغَبْ فِي الْإِسْتِكْنَارِ مِنَ الْإِخْوَانِ ابْتُلِيَ بِالْخُسْرَانِ.

## شیوه‌های دوست‌یابی

دوست‌یابی در دوران جوانی معمولاً به دو شیوه صورت می‌گیرد:

### ۱. روش احساسی

در این روش، انتخاب دوست تنها بر اساس هیجان و احساسات لحظه‌ای انجام می‌پذیرد و این روش از اندیشه و تعقل تهی بوده، به عاقبت و ثمرات این دوستی توجه کافی نمی‌شود و همین که نیاز نوجوان را به طور موقت برآورده می‌کند، کافی است. اما اینکه در میانه راه و یا پایان آن چه نتایجی به بار خواهد آمد، برای او اهمیتی ندارد.

این روش انتخاب دوست گرچه بسیار آسان و بدون زحمت است و بسیاری از نوجوانان هم در دام این گونه دوستی‌ها گرفتار می‌آیند، ولی عاقبت این رفاقت‌ها معمولاً شکست و ناکامی و تباه شدن عمر و جوانی است. منشأ بسیاری از مفاسد اخلاقی، که نوجوانان در آن گرفتار می‌شوند به دلیل این نوع ارتباطات است و از طریق همین رفاقت‌های هیجانی و احساسی است که نوجوانان را آرام

آرام به دام اعتیاد، انحرافات جنسی، اخلاقی و بزه کاری می کشانند و فرصت تعقل و اندیشه را از آنان می گیرند. از این رو، اگر انتخاب دوست صرفاً از روی احساسات باشد خطرناک است. بنابراین، باید از عقل و شرع نیز کمک گرفت.

## ۲. روش عقلانی

به کارگیری این روش استمداد از بهترین یار زندگی، یعنی «عقل» است. عقل، حجت و هدایتگر درونی است و اگر کارهای انسان بر اساس هدایت و راهنمایی او انجام گیرند، با سعادت و پیروزی همراه می شوند، و شخصی را که عقل برای انسان رفیق راه می سازد، هم در دنیا و هم در آخرت، مفید به حال او و باعث کمال او می گردد. عقل به عنوان هدایتگر درونی، به انسان توصیه می کند تا از تجارب افراد بزرگسال و دلسوز، که مورد اطمینان هم هستند، کمک بگیرد؛ همچنین عقل اقتضا می کند تا به سراغ فرمایش ها و راهنمایی های معصومان (علیهم السلام) برویم و بر اساس معیارهایی که آن بزرگواران برای انتخاب دوست بیان کرده اند، عمل کنیم. زیرا حجت ظاهری خداوند برای انسان ها، پیامبران هستند و در مجموع خداوند به وسیله دو حجت درونی (عقل) و بیرونی (پیامبران) انسان ها را به خوش بختی و سعادت می رساند، این دو حجت الهی مکمل همدیگر بوده، تضادی با هم ندارند.

## ویژگی های روش عقلانی:

۱. توجه به سرانجام دوستی؛

۲. پرهیز از شتاب زدگی در انتخاب دوست؛

۳. سنجش دوستان با معیارهای عقلی.

حضرت علی (علیه السلام) در تبیین روش دوست یابی عقلانی می فرماید: کسی که پس از یک امتحان خوب، دوستی برگزیند رفاقت و دوستی آن ها دایمی و مودت ایشان محکم خواهد بود، و کسی که بدون امتحان و دقت در احوال دیگران، دوست و برادری برگزیند به افراد شرور و گم راه گرفتار می شود<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۱۶).

۱. مَنْ اتَّخَذَ أَخًا بَعْدَ حَسَنِ الْاِخْتِيَارِ دَامَتْ صُحْبَتُهُ وَتَأَكَّدَتْ مَوَدَّتُهُ، وَمَنْ اتَّخَذَ أَخًا مِنْ غَيْرِ اِخْتِيَارِ اَلْجَاهِ الْاِضْطِرَّاءِ اِلَى مُرَافَقَةِ الْاَشْرَارِ.

## ویژگی های دوست خوب

دوست خوب باید دارای ویژگی هایی از قبیل عقل و درایت، صداقت و راستی، بزرگواری و اصالت خانوادگی، شایستگی و نیکی، وادارنده به اطاعت خدا و برآورنده نیاز دوست باشد. همچنین بایستی از صفاتی از قبیل حماقت، دروغ، فساد اخلاقی، چاپلوسی، حيله گری و ناجوانمردی به دور باشد.<sup>۱</sup>

### نکته مهم

تمام نکاتی که درباره شرایط دوست و صفات دوست بیان شدند مربوط به زمانی هستند که می خواهیم با کسی دوستی پایدار و رسمی داشته باشیم و می خواهیم با آنها رفت و آمد کنیم، و گرنه در برخوردهای روزمره و روابط اجتماعی، که با افراد متعددی روابط اجمالی دارد مثلاً، با هم کلاسی ها یا هم محله‌ای‌ها وجود تمام شرایط دوستی لازم و ضروری نیست و اصلاً این‌ها قابل حصول نیستند؛ چون هم محله‌ای و هم کلاسی و افرادی که با آن‌ها ارتباط اجمالی و کمی دارد به طور جبری بر انسان تحمیل می‌شوند و معیارهایی که

۱. برای تفصیل بیشتر رک: پناهی، علی احمد، جوانی فصل شکفتن، قم، انتشارات موسسه امام خمینی، ۱۳۸۷.



در روابط دوستانه لازمند با معیارهایی که در روابط اجتماعی مطرحند، فرق دارند؛ زیرا دوستی یک ارتباطی صمیمی و دارای گستره بیشتر و تعاملات بشری است، ولی روابط اجتماعی از گستره زیادی برخوردار نبوده و ارتباطات سطحی تر می باشند و تأثیرپذیری قابل توجهی در ارتباطات اجتماعی به چشم نمی خورد. مسئله دیگر اینکه چون دوران جوانی دوران کم تجربه‌گی است و احتمال خطا و لغزش در افراد وجود دارد، بعضی خطاهای دوستان که چندان حادّ و عمدی نیستند باید نادیده انگاشته شوند و در رفع و اصلاح آن ها اقدام گردد و نباید با کوچک ترین خطا و اشتباهی، دوستی و رفاقت را به هم زد. بله، اگر شخصی به گناه و بزه کاری جدّی آلوده شده است، باید از او جدا شد و این کار لازم است.

## ارتباط دختر و پسر

به دلیل اهمیت این بحث و رفتاری برخی از جوانان به این آسیب‌ها، جا دارد کمی در این باره بحث شود.

### تعریف ارتباط

ارتباط یعنی پیوند داشتن، با همدیگر بودن، با همدیگر ملاقات داشتن، با دیگری رفت‌وآمد داشتن، چیزی را به چیزی بستن و با همدیگر حشر و نشر داشتن (دهخدا، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۱۳۷۹).

### نمودهای روابط

ارتباطی که بین افراد انسانی ایجاد می‌شود نمودها و مصادیق مختلفی دارد که بعضی از آنها مجاز، و بعضی دیگر ممنوع است. الف) ارتباط و رفاقت دو جنس موافق: این ارتباط و دوستی قطعاً جایز است و اشکالی ندارد؛ مثل ارتباط و دوستی دو مرد یا دو زن با یکدیگر.

ب) ارتباط کودکان خردسال: این ارتباط نیز طبیعی و مجاز است؛ مثل ارتباط و دوستی دختر خردسال با پسر خردسال یا دو پسر خردسال با یکدیگر.

ج) ارتباط استاد و شاگرد: این ارتباط در شرایط خاص و به منظور اهداف خاص آموزشی اشکال ندارد؛ البته با حفظ محدودیت شرعی و مسائل اخلاقی. هرگز نباید در این قسمت بی احتیاطی شود، مگر وجود ضرورت‌ها. در مجموع اگر این چنین ارتباطی ایجاد نشود، بهتر است؛ زیرا دل بستگی عاطفی ایجاد می‌کند.

د) ارتباط دختر و پسر: ارتباط دختر و پسر بالغ و جوان از منظر دینی و اخلاقی مجاز نیست، مگر در موارد خاص و با شرایط خاص.

### علل و انگیزه‌های برقراری ارتباط با جنس مخالف

برقرار کردن ارتباط با جنس مخالف با انگیزه‌های مختلفی صورت می‌گیرد؛ از جمله:

۱. کسب شناخت برای ازدواج: انگیزه بسیاری از جوانان، به ویژه دختران که به ارتباط با جنس مخالف رو می‌آورند، کسب اطلاعات در مورد طرف مقابل و انتخاب آگاهانه او به عنوان همسر آینده است. این گروه بر این باورند که با دوستی و ارتباط بهتر می‌توان ابعاد شخصیتی فرد را شناسایی کرد و در صورت احراز هماهنگی، می‌توان او را به عنوان همسر آینده برگزید.
۲. انگیزه جنسی: از انگیزه‌های دیگر ارتباط دختر و پسر، بهره‌بری جنسی است. این پدیده در میان اقشاری از جامعه که از لحاظ رشد فکری و فرهنگی در انحطاط شدیدی به سر می‌برند، بیشتر دیده می‌شود. این افراد برای ارضای غرایز جنسی خود، همه ارزش‌های خانوادگی و فردی‌شان را قربانی می‌کنند و به رفتاری دست می‌زنند که برای اغلب افراد جامعه، بسیار پست تلقی می‌شود. البته انگیزه فوق بیشتر در پسران وجود دارد و دختران، تأمین عاطفی را وجهه همت خود در ارتباط قرار می‌دهند.
۳. کسب وجهه اجتماعی: یکی دیگر از انگیزه‌های ارتباط با جنس مخالف این است که پسران، داشتن دوست دختر را یک قدرت اجتماعی برای خود تصور می‌کنند و دختران نیز، داشتن دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای

خود به حساب می‌آورند. این افراد همچنین برای اینکه در جمع دوستان مورد تحسین قرار بگیرند تا دست کم بی‌عرضه و بی‌جرت خوانده نشوند، به دنبال دوست‌پسر یا دختر می‌گردند.

این نگرش‌ها نقش مهمی در تحریک و تلاش دختران و پسران برای دوست‌یابی دارد. چنین نگرش‌هایی است که گاه برخی دختران و پسران را وادار می‌کند تا از طریق صحنه‌سازی و استفاده از روش‌های تقلبی این‌گونه وانمود کنند که دارای دوست‌پسر یا دوست‌دختر هستند.

۴. تأمین نیاز عاطفی: دختران و پسرانی که مورد بی‌محبتی در خانواده قرار می‌گیرند و از وضعیت روانی و اجتماعی خویش ناراضی هستند و در این زمینه، خود را سرگردان و آشفته می‌یابند، از طریق برقراری روابط پنهان با جنس مخالف، در صدد کسب رضایت یا به عبارت دیگر، به دنبال یافتن شرایطی هستند که برای آنها اطمینان خاطر و رضایتمندی بیشتری فراهم آورد و پناهگاهی برای جبران کمبود محبت خود فراهم آورند.

۵. اشاعه فحشا و بی‌عفتی: برخی از دختران و پسران به دلیل همکاری با شبکه‌های خارجی و کسانی که قصد دارند در کشورهای اسلامی به تهاجم فرهنگی بپردازند، به ارتباط با جنس مخالف روی می‌آورند و از این طریق به اشاعه بی‌عفتی و گناه اقدام می‌کنند. کسانی وجود دارند که از سازمان‌های خارجی و ضددینی پول می‌گیرند تا به ترویج ظواهر فساد و انحرافات جنسی بپردازند و همین‌که با دختری دوست می‌شوند به همراه او در خیابان، دانشگاه و... راه می‌روند و باعث تحریکات جنسی دیگران می‌شوند و همچنین باعث از بین رفتن قبح گناه و بسترسازی برای انحرافات می‌گردند.

۶. الگو گرفتن از جوامع غیر خودی: متأسفانه بخش قابل توجهی از جوانان ما، ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی خود را از محیط غیر خودی و غیراصیل جوامع دیگر می‌گیرند. بی‌تردید گسترش ارتباطات اجتماعی و توسعه آن، گسترش و توسعه فناوری و وسایل ارتباط جمعی و عوارض پدیده جهانی شدن در همه عرصه‌ها، در این خودباختگی و روی آوردن به فرهنگ بیگانه، نقش اساسی دارد.

این امور سبب می‌شود جوانان، فرهنگ‌ها و ارزش‌های دیگر جوامع را الگو قرار دهند و به گمان اینکه این‌گونه روابط، عامل رشد، نشانه کمال و وسیله ابراز شخصیت است، به آن روی می‌آورند. البته همه این ارتباطات به غیر از مورد اول، که برای ازدواج بود، حرام و ممنوع است و مورد اول نیز باید با حفظ شرایطی، مجاز است.

## آثار رابطه با جنس مخالف

ارتباط با جنس مخالف، به خصوص اگر رابطه‌ای خارج از محدوده اخلاق و دستورات دینی باشد، آثار و تبعات زیان‌باری به دنبال دارد؛ از جمله:

۱. از بین رفتن کرامت انسانی و غرق شدن در گرداب شهوت‌ها: اگر انسان به گزینه جنسی به‌عنوان یک هدف و خارج از چارچوب مقررات اجتماعی، فرهنگی و اعتقادی بپردازد، هر عاملی را که بهتر و بیشتر به شهوت‌ها پاسخ دهد، جایز می‌شمارد و در این صورت، چشم‌چرانی، علاقه شهوانی به هم‌جنس، خودارضایی، اعتیاد به عکس‌ها و فیلم‌های مبتذل و آزادی ارتباط شهوانی دختران و پسران با یکدیگر برای او پسندیده جلوه می‌کند؛ حتی اگر با ضابطه‌های عقلی و دینی در ستیز باشند و به نابودی شرافت انسانی و جامعه بشری بینجامند!

با نگاهی به جوامع غربی، پیامدهای منفی رابطه دختران و پسران را بر فرد و جامعه به‌خوبی در خواهیم یافت. در این جوامع، هدف انسان از زندگی از میان رفته و افزایش روزافزون قتل و جنایت، اعتیاد، خودفروشی، آشفتگی روحی و روانی و دیگر آسیب‌های اخلاقی و انسانی، همه ناشی از غلبه شهوات و بی‌بندوباری بر

عقل و ایمان است.

۲. کاهش آرامش روانی و افزایش التهاب و اضطراب: روشن است که گسترش محرک‌های جنسی، انسان را به رابطه گسترده با جنس مخالف می‌کشاند و هرگونه شکست در این راه، به آسیب بزرگ‌تری خواهد انجامید. این نوع رابطه، هیجان‌ها و التهاب‌های جنسی را فزونی می‌بخشد و تقاضای جنسی را به صورت آتشی شعله‌ور، عطشی روحی و خواست اشباع‌نشده درمی‌آورد. در نتیجه، با توجه به اینکه روح بشر فوق‌العاده تحریک‌پذیر است، اشتباه است که گمان کنیم تحریک‌پذیری روح بشر به حد خاصی محدود است. هیچ پسر جوانی از تصاحب دختران و هیچ دختری از متوجه کردن پسران و درنهایت، هیچ دلی از هوس، سیر نمی‌شود. تقاضای نامحدود، خواه‌ناخواه، انجام‌نشده است و همیشه همراه نوعی احساس محرومیت و دست نیافتن به آرزوهاست و به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی منجر می‌شود. البته همه اینها در صورتی است که تقوا و ترس از خدا وجود نداشته باشد. کسی که تقوا دارد و حریم الهی را نگه می‌دارد، خداوند او را برای نجات از این گرداب‌ها یاری می‌دهد.

۳. تنوع‌طلبی: نوجوانان و جوانانی که پیش از ازدواج، با جنس مخالف خود، رابطه برقرار می‌کنند، روحیه هوس‌بازانه دارند و حتی پس از ازدواج نیز این روحیه، روانشان را آزار می‌دهد و چه بسا به‌سوی منجلاب فساد کشیده شوند و راه بی‌بندوباری را در پیش گیرند. این افراد به‌دلیل تجربه متعدد جنسی قبل از ازدواج، به همسر خود قانع نیستند و به‌سوی هرزگی تمایل دارند.

۴. آلوده شدن به گناه: قرآن کریم و فرمایش‌های معصومین علیهم‌السلام انسان را از ارتباط جنسی با دیگران و نگاه‌های شهوت‌آمیز بر حذر داشته، و وعده خسران و عذاب به مرتکبان چنین اعمالی داده‌اند. قرآن کریم می‌فرماید: به مردان باایمان بگو: چشم‌های خود را [از نگاه به نامحرمان] فرو گیرند و عفاف خود را حفظ کنند. این برای آنان پاکیزه‌تر است...؛ و به زنان باایمان بگو: چشم‌های خود را [از نگاه هوس‌آلود] فرو گیرند و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را آشکار

نمایند جز بر شوهرانشان...<sup>۱</sup> (نور، ۳۱-۳۰).

این آیه، به صراحت دستور داده است که زن و مرد نامحرم به یکدیگر نگاه شهوت آلود نداشته باشند. به راستی، اگر به این آیه شریف عمل شود و دختر و پسر نامحرم از ابتدا به یکدیگر توجه نکنند و به هم نگاه هوس آلود نیندازند، آیا دوستی‌ها و عشق‌های خیابانی به وجود می‌آیند؟ اگر چه این آیه مربوط به مطلق نگاه‌های آلوده به جنس مخالف است و از آن نهی می‌کند، می‌توان به عنوان دلیل قاطعی برای غیرمجاز بودن ارتباط دختر و پسر، از آن بهره برد؛ زیرا در ارتباط دختر و پسر، هزاران نگاه آلوده ردوبدل می‌شود و چه بسا از حد نگاه شهوانی بگذرد و به ارتباط جنسی منجر شود.

قرآن کریم در آیه ۲۵ سوره نساء به مردان سفارش می‌کند: با دخترانی که روابط پنهانی و دوست‌پسر دارند ازدواج نکنید و این عمل را زشت و ناپسند دانسته، و در کنار افراد زناکار مطرح کرده است؛<sup>۲</sup> و نیز در آیه ۵ سوره مائده به مردان توصیه نموده که پاک‌دامن باشند و از روابط پنهانی با زنان پرهیز کنند و دوست‌دختر نگیرند.<sup>۳</sup>

علامه مجلسی در روایتی از معصومان، نقل کرده است که فرمودند: کسی که به حرام، دستش را به دست زنی برساند، چون به صحرای محشر درآید، دستش بسته باشد و کسی که با زنان نامحرم، خوش‌طبعی، شوخی و مزاح کند، خداوند در عوض هر کلمه، سالیان زیادی او را در محشر حبس می‌کند و اگر زنی راضی شود که مردی به حرام او را در آغوش بگیرد، ببوسد یا به حرام با او ملاقات نماید یا با او خوش‌طبعی و شوخی کند، بر او نیز گناهی همانند آن مرد است (مجلسی، ۱۳۸۵، ص ۱۴۰).

۵. تنزل موقعیت اجتماعی: ارتباط با جنس مخالف و افشا شدن آن باعث بی‌آبرویی دختر و پسر و خانواده آنها، مخصوصاً خانواده دختر می‌شود و اعتبار اجتماعی و

۱. قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ \* وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ. ۲. فَانكحوهنَّ بإذن أهلهنَّ واتوهنَّ أجورهنَّ بالمعروفِ مُحْضَنَاتٍ غَيْرِ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ اخْدَانٍ: آنان را با اجازه خانواده‌هایشان به همسری خود در آورید و مهرشان را به‌طور پسندیده به آنان بدهید؛ به شرط آنکه پاک‌دامن باشند و زناکار و دوست‌گیر نباشند. ۳. وَلَا تُتَّخِذِي اخْدَانٍ: مردانی که دوست‌گیر از زنان نیستند.



خانوادگی آنها را زیر سؤال برده، خانواده را دچار بحران می‌کند. چه بسا خانواده دختر یا خود دختر دیگر نتوانند در آن محل بمانند و مجبور شوند به شهر و دیار غربت بروند و حتی ممکن است خانواده‌ای، دختر خود را به قتل تهدید بکند.

۶. ازدواج ناموفق: روابط دختر و پسر معمولاً به ازدواج منجر نمی‌شود و اگر هم منجر شود، مشکلات متعددی به دنبال دارد. از طرفی چون عشق و علاقه، قبل از شناخت دقیق یکدیگر صورت گرفته، قدرت انتخاب را از آنان سلب می‌کند و موجب می‌شود بدون شناسایی دقیق، ازدواج کنند. بر این اساس، پس از گذشت زمانی از ازدواج و فرو نشستن محبت اولیه، دو طرف به نقایص یکدیگر و ناهماهنگی‌هایشان پی می‌برند و مشاهده این موارد، زمینه شقاق و درگیری بین همسران را فراهم می‌آورد. از سوی دیگر، ارتباط قبلی آنها (دختر و پسر)، با جنس مخالف باعث می‌شود نسبت به همسر خود دچار سوءظن شده، خیال کنند همسرشان با افراد دیگر نیز ارتباط داشته و دارد و این جو بی‌اعتمادی به اختلاف منجر می‌شود. خانمی که به دلیل اختلاف زیاد با همسرش به مرکز مشاوره مراجعه کرده بود می‌گفت: اوایل ازدواج و در دوره نامزدی، رابطه بسیار خوب و عاشقانه‌ای با شوهرم داشتم. همدیگر را بسیار دوست می‌داشتیم و لحظه‌ای نمی‌توانستیم دوری یکدیگر را تحمل کنیم. حالا متوجه شده‌ام او در زمان مجردی با دختری رابطه داشته، و لذا از چشمم افتاده و علاقه‌ای به او ندارم و او را آدم خیانت‌کاری می‌دانم و هر روز نفرتم بیشتر می‌شود و البته او هم مثل روزهای اول نیست و بهانه‌های واهی می‌گیرد و دعوا راه می‌اندازد و مرتب دیگران را به رخ من می‌کشد. خلاصه اینکه گول خوردم و نباید با فرد هوس‌ران و بی‌تقوا و کسی که با دیگران رابطه غیراخلاقی داشته، ازدواج می‌کردم. لذا توصیه جدی ما این است که از طریق دوستی با جنس مخالف به دنبال همسر نباشید که قطعاً ضرر خواهید کرد و اگر چنانچه روابط دوستانه به ازدواج نیز منجر شود، پایدار نخواهد بود و خلاصه در مرحله‌ای از زندگی، آثار خود را خواهد داشت.

بر اساس بینش دینی و اسلامی هر گونه دوستی با جنس مخالف ممنوع و حرام است و عذاب اخروی در پی دارد، اما ارتباط عادی برای مصالح ویژه از قبیل مباحثات علمی، داد و ستد، رفت و آمدهای خانوادگی، استاد و شاگردی و مانند آن، که لازمه زندگی اجتماعی هستند و منافع مادی و معنوی بر آن ها مرتب هستند، اشکال ندارد، ولی این ارتباطات هم شرایط و قوانینی دارند که به بعضی از آن ها اشاره می شود:

۱. رعایت حیای فردی و عفت جمعی: ارتباط با جنس مخالف، که در شرایط خاصی اتفاق می افتد، نه تنها مجوز پرده دری و از بین بردن عفت نیست، بلکه از ابتدا برای حفظ حریم عفت و حیا تأسیس شده و به خاطر مصالح مهم اجتماعی وضع شده است؛ یعنی فلسفه وجودی این ارتباط، حفظ عفت عمومی و تحکیم حیای فردی و کسب کمالات از طریق مقابل است. از این رو، ممکن نیست فلسفه وجودی آن را زیر پا نهاد. حتی برای زن و شوهر هم، که از ارتباط دوستی بی حد و مرز برخوردارند، این آزادی در رفتار دوستانه وجود ندارد و همه باید حیای عمومی و حریم اخلاقی جامعه را حفظ کنند و زمینه تحریک و انحراف هموعان را فراهم ننمایند و روابط همسری در چارچوب ارزش های دینی و انسانی انجام گیرند.

خداوند متعال در سوره مبارکه قصص، در داستان ارتباط دختران حضرت شعیب علیه السلام با حضرت موسی علیه السلام به این شرط تصریح دارد و می فرماید: وقتی حضرت موسی علیه السلام در آب دادن به گوسفندان، به دختران شعیب علیه السلام کمک نمود، آنان نزد پدر رفتند و از جوانمردی حضرت موسی علیه السلام تعریف و تمجید کردند و حضرت شعیب علیه السلام تصمیم گرفت از حضرت موسی علیه السلام سپاس گزاری کند. به همین دلیل، دختران خود را به دنبال او فرستاد و دختران در اوج حیا و عفت حرکت کردند تا به کنار جاده رسیده و در آنجا منتظر ماندند تا حضرت موسی علیه السلام متوجه حضور آنان شود و حضرت موسی هم متوجه آمدن آنان شد. دختران از او تقاضا کردند تا پیش پدرشان بیاید و حضرت موسی هم قبول کرد، وقتی خواستند به

طرف منزل بروند، حضرت موسی علیه السلام خاطر حفظ حریم حیا و عفت، دوشادوش دختران حرکت نکرد، بلکه جلوتر از دختران راه می رفت و دختران شعیب به دنبال او با انداختن سنگ ریزه، مسیر را نشان می دادند.

بنابراین، ارتباط با جنس مخالف باید با حفظ حریم فردی، رعایت حیا و عفت اجتماعی باشد و اگر برخاسته از تمایلات جنسی و شهوانی باشد، ممنوع است و گناه بزرگی در پی دارد.

۲. رعایت دستورات دینی در ارتباطات: خواستگار در مراحل خواستگاری می تواند در قالب دستورات شرع با فرد موردنظر خود ارتباط داشته باشد، اما حتماً باید با رعایت دستورات دینی انجام گیرد تا خدای ناکرده به گناه منجر نشود. به عنوان مثال، پسر باید سعی کند با دختر شوخی جنسی و تحریک آمیز، صحبت های عاشقانه، نگاه های شهوت انگیز، تماس بدنی و تمام کارهایی که از نظر دین اسلام ممنوع هستند، انجام ندهد و ارتباط آنان در فضایی برادرانه و جوانمردانه انجام شود؛ زیرا اگر مراعات مسائل دینی و اعتقادی در ارتباط وجود نداشته باشد، آرام آرام این ارتباط به طرف ناهنجاری اخلاقی کشیده شده، رابطه ناسالم می گردد و در این صورت، به ضرر هر دو تمام می شود و جامعه دینی هم این ارتباط را قبول نمی کند و در مقابل آن واکنش نشان می دهد.

## سبک زندگی اسلامی در مهار غریزه جنسی

یکی از تحولات قابل توجه در دوره جوانی، بروز و ظهور تمایلات جنسی و شهوانی است که گاهی جوانان را با مشکل مواجه می‌سازد و این مشکلات به دلیل ناآشنایی با این پدیده و عدم آمادگی برای هدایت این استعداد در مسیری منطقی، موجد گرفتاری‌هایی برای جوان می‌شود. جوانان توجه دارند که هر استعداد و قوایی که در وجود آنان خلق شده در جهت رشد و شکوفایی آنان است و اگر بر اساس معیارهای منطقی و درست، از این استعدادها بهره برداری شود موجب کمال و بالندگی انسان می‌شود. قوای جنسی و نیروی شهوانی از استعدادهایی است که بر اساس آن می‌توان تشکیل کانون خانواده و ادامه نسل انسان را پی‌ریزی کرد تا لذتی ارزشمند از این طریق نصیب انسان شود. اما اگر این استعداد و توانایی در مسیر انحرافی و خارج از چارچوب دستور عقل و وحی قرار گیرد، انسان را به سوی هلاکت معنوی و مادی می‌کشاند و از ارزش‌های انسانی دور می‌کند و در دام بیماری‌های جنسی گرفتار می‌سازد. یکی از آسیب‌های جنسی و اخلاقی که در جوانان فراوانی بیشتری دارد و ضررهای زیادی نیز

در پی دارد، خود ارضایی است. «خودارضایی» (استمنا) یکی از انحرافات جنسی است که نسبت به انحرافات دیگر، شیوع بیشتری دارد و آن عبارت است از اینکه کسی صحنه های جنسی و شهوت انگیز را در برابر خود مجسم کند یا آن قدر با آلت تناسلی خود دستورزی کند که «منی» از او خارج شود، به گمان اینکه بدین وسیله، شعله شهوت و غریزه جنسی خود را فرونشاند.

## نشانه‌های خودارضایی

کسی که به خودارضایی عادت کرده، دارای نشانه‌هایی است که برخی از آنها عبارتند از: رنگ پریدگی، کبودی اطراف چشم، خستگی و بی‌حالی مفرط، خواب‌آلودگی زیاد، سستی و بی‌رمقی، لرزش اعضای بدن، ضعف حافظه، اضطراب، افسردگی، عصبانیت و یأس و ناامیدی (کوچتکف، ۱۳۶۹، ص ۱۱۴).

## آثار سوء خودارضایی

انحراف جنسی خودارضایی آثار سوء فراوانی دارد که نجات پیدا کردن از آنها به سادگی ممکن نیست. در این مقام، به برخی از آثار سوء و ناپسند این عمل اشاره می شود:

### ۱. ضررها و آسیب های جسمانی

الف. ضعف و تحلیل قوای جسمانی: کاهش انرژی جسمانی از مضرات مهم خودارضایی است. احساس خستگی عارضه طبیعی انزال است و اگر خودارضایی ادامه پیدا کند، خستگی و ناتوانی جسمانی بر انسان عارض شده، قوای بدنی او را تباه می کند و به پیری زودرس و ضعف بدنی می انجامد.

ب. ضعف بینایی: خودارضایی به تدریج، بر نور چشم و بینایی انسان اثر سوء می گذارد و چشم را به شدت ناتوان و کم نور می کند. جوانی که مدتی به این انحراف مبتلا بود، در جلسه مشاوره می گفت: با اینکه ورزش کار هستم، چشمانم خسته می شود و نمی توانم به خوبی کتاب مطالعه کنم و جلوی چشمم احساس تاری می کنم، به حدی که سرگیجه می گیرم و در قعر چشم هایم،

درد شدیدی احساس می‌کنم.

ج. آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌ها: ضعف قدرت بدنی و قوای جسمانی بستر مناسبی برای پذیرش انواع بیماری‌هاست؛ زیرا بدنی که با خودارضایی ضعیف و ناتوان شده، نمی‌تواند در مقابل ویروس‌های بیماری‌زا از خود دفاع کند و آمادگی زیادی برای آسیب‌پذیری دارد. اگر به اطراف خود در محیط اجتماع توجه داشته باشید، در خواهید یافت ورزشکاران و افرادی که توان جسمی خوبی دارند، کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند و این به خاطر آن است که مقاومت بیشتری در مقابل ویروس‌های بیماری‌زا دارند و آسیب‌پذیری‌شان کمتر است.

## ۲. آسیب‌دستگاه تناسلی و ناتوانی جنسی

خودارضایی آثار تخریبی زیادی در دستگاه تناسلی به جای می‌گذارد که بعضی از آنها عبارتند از:

الف. ابتلا به بیماری «زودانزالی»؛

ب. ناتوانی جنسی و ایجاد اختلال در دستگاه تولید مثل بدن و هورمون‌های جنسی؛

ج. بیماری‌های مقاربتی و احتمال عقیم شدن (بچه دار نشدن)؛

د. ارضای جنسی ناقص و از دست دادن لذت جنسی پس از ازدواج.

## ۳. ضررها و آسیب‌های روحی روانی

الف. ضعف حافظه و حواس‌پرتی: همان‌گونه که گذشت، یکی از پیامدهای خودارضایی ضعف و تحلیل قوای جسمانی است و این به نوبه خود، ناشی از اختلال در عملکرد دستگاه مغز و اعصاب است. اختلال در این دستگاه (مغز) موجب می‌شود بخش حافظه کارایی لازم را نداشته باشد. علاوه بر این، بیمار مبتلا به خودارضایی به خاطر تمرکز به این عمل زشت و توجه نسبتاً مداوم به موضوعات جنسی، حواس‌پرت و ناتوان در تمرکز فکری است که این خود عامل دیگری برای کاهش توانایی ذهنی و ایجاد ضعف در حافظه است. خودارضایی مکرر موجب تحریک بیش از حد دستگاه عصبی «پاراسمپاتیک» و افزایش تخلیه



«استیل کولین» (Acetylye Choline) از انتهای این رشته ها در مغز می گردد و این خود موجب برخی عوارض جسمانی و روانی همچون حواس پرتی، کمی حافظه، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید می شود. تمام این نشانه ها ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول های عصبی رد و بدل می شود و انتقال پیام های گوناگون را بر عهده دارد (شاکرین و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۲۲۸).

ب. اضطراب و افسردگی: دلهره و نگرانی از ویژگی هایی است که داریم فرد خودارضا را رها نمی کند. او مرتب با خود درگیر است و نگرانی و تشویش خاطر او را رها نمی کند؛ افکار آشفته و بی ثباتی فکری، دامنگیر اوست. او نسبت به آینده امیدوار نیست و آینده را تاریک می بیند و افکار پریشان رهایش نمی کند (پناهی، ۱۳۸۵)؛ بیشتر به گوشه گیری می پردازد و از خودش هم تنفر دارد و خود را بدبخت و بدشانس می داند و تصور می کند کسی او را دوست ندارد و کم لیاقت و بی ارزش است.

ج. پرخاشگری و بداخلاقی: خودارضا نسبت به کوچک ترین محرک محیطی و اجتماعی حساس است؛ کمتر حوصله گفتگو با دیگران دارد؛ زود رنج است و به سرعت از کوره به در می رود؛ با والدین خود بدرفتاری می کند؛ گاهی فریاد می زند و تحمّل حرف منطقی ندارد؛ از نصیحت دیگران به شدت بیزار است؛ و بر سر مسائل کوچک، پرخاشگری می کند.

#### ۴. انحراف اخلاقی

افراد خودارضا به بی بند و باری جنسی گرایش پیدا کرده، به بی عفتی تمایل پیدا می کنند؛ بی عاطفه و کم رو و خجل هستند؛ صفای دل و نورانیت معنوی کمتری دارند؛ به مجالس دعا و توسّل علاقه ای نشان نمی دهند و تاریکی و ظلمت آنها را احاطه کرده است و اوقات خود را بیشتر با کارهای بیهوده سپری می کنند (همان).

## ۵. آسیب‌ها و ضررهای اجتماعی

خودارضایی احساس گریز از اجتماع پدید می‌آورد که در اثر افراط و تکرار این عمل ناپسند، این احساس ریشه دار خواهد شد. خودارضا در گوشه‌ای منزوی، به افکار دور و دراز می‌پردازد. توجه به لذات شخصی و خیالی، سبب سستی روابط اجتماعی می‌گردد و حیات جمعی و با دیگران بودن را دچار مخاطره می‌سازد. در نتیجه، در عرصه اجتماعی کمتر وارد می‌شود و با مردم جوشش کمتر دارد و از حضور در کنار دیگران لذت نمی‌برد. بدین روی، شخصیت اجتماعی و انسانی چنین افرادی به تدریج متزلزل می‌شود، و جامعه نیز از وجود نیروی جوان و خلاق محروم می‌ماند و در دراز مدت، این ویژگی‌ها موجب اختلال در ارتباط آنان با خانواده و اجتماع می‌گردد.

## علل خودارضایی

۱. ناآگاهی: برخی از جوانان به دلیل ناآگاهی از حرمت و ضررهای خودارضایی، به این عمل زشت مبتلا شده‌اند.

۲. انزوا و تنهایی: برخی از روان‌شناسان خودارضایی را «مرض تنهایی» نام نهاده‌اند (پناهی، ۱۳۸۵). «تنهایی» به مفهوم ضعیف شدن ارتباطات اجتماعی و محروم شدن از روابط گرم و عاطفی با دیگران است که اگر ادامه داشته باشد روح نوجوان را ضعیف و حساس می‌کند و نیروی اراده او را به تحلیل می‌برد و علایق نوجوان و لذت‌های او را از اجتماع زایل می‌گرداند. در نتیجه، نوجوان در تنهایی و خلوت خود، اقدام به کسب لذت از خویش می‌کند و به خودارضایی روی می‌آورد.

۳. دوستی‌های آلوده: تأثیرپذیری نوجوانان از دوستان و همسالان بیش از سایر افراد است؛ یعنی نوجوانان از هم سن و سالان خویش، بیشتر الگوگیری می‌کنند و بدین روی، نوجوانی که با افراد آلوده به انحرافات جنسی و مسائل غیراخلاقی معاشرت داشته باشد، به گناه و انحراف جنسی تمایل پیدا کرده، احتمال آلوده شدن به انحرافات اخلاقی، در او افزایش می‌یابد. اثرگذاری دوست ناباب و آلوده

به‌گونه‌ای خزنده و مرموز است، به طوری که نوجوان در برخی مواقع، اصلاً متوجه نمی‌شود که چه موقع و چگونه به انحراف کشیده شده است و ناگاه که چشم خود را باز کند، خویش را در گرداب تباهی و انحراف مشاهده می‌کند. دوستی با افراد فاسد موجب حرکت نزولی انسان به سمت هلاکت و نابودی می‌گردد و انسان را گرفتار عذاب و سختی دنیا و آخرت می‌سازد.

۴. بلوغ زودهنگام: بلوغ طبیعی و بهنجار جوان را در موقعیت ایفای نقش جنسی و توانایی تولید مثل قرار می‌دهد، ولی به دلیل فاصله‌ای که بین بلوغ جنسی و بلوغ روانی و اقتصادی وجود دارد، به ناچار باید ارضای این‌گزینه را به تعویق انداخت و به زمانی مناسب یعنی زمانی که شرایط ازدواج فراهم باشد موکول کرد.

۵. عوامل تحریک‌کننده فرهنگی: شرایط فرهنگی و اجتماعی به‌گونه‌ای است که جوانان هم‌مانند سایر گروه‌های سنی، در معرض بمباران بی‌وقفه پیام‌های تبلیغاتی و تحریکات محیطی قرار دارند و بیشتر این پیام‌ها و عناصر تبلیغاتی دربرگیرنده نکات منفی و جنبه‌های بدآموز است و بسیاری از رسانه‌های جمعی و ابزارهای فرهنگی به نوعی، احساسات و علایق جنسی جوانان را تحریک می‌کنند. اگر با انصاف و چشم‌واقع بینانه به برخی مجلات و کتاب‌ها، وایبر، بلوتوث‌ها و فیلم‌ها نگاه شود، متوجه خواهیم شد که بیشتر آنها آثاری سوء در پی دارند و فرهنگ مبتذل غرب را ترویج می‌کنند و به نوعی، در تحریک جنسی نوجوانان تأثیرگذارند.

۶. لباس‌های نامناسب: لباس‌های نامناسب و چسبان یکی از عوامل تحریک جنسی، بخصوص در آستانه بلوغ و نوجوانی، است. این لباس‌ها موجب افزایش جریان خون در ناحیه کمر و لگن خاصره شده و افزایش جریان خون به نوبه خود، موجب افزایش تمایلات شهوانی در نوجوان می‌گردد. تحقیقات روان‌شناسان و متخصصان علوم تربیتی ثابت کرده است که پوشیدن لباس‌های چسبان از جمله شلوار تنگ باعث بیداری و تحریک قوای جنسی و شهوانی می‌گردد و تحریک قوای شهوانی در ابتدای جوانی، زمینه ابتلا به خودارضایی را ایجاد

می کند و نوجوان را در دام انحراف جنسی می افکند. دو روان شناس معروف روسی به نام های و. د. کوچتکف و م. لاپیک می گویند: تحریک آلت تناسلی به میزان جریان خون در نواحی کمر و لگن خاصره بستگی دارد و وقتی خون در آن نواحی افزایش می یابد، این تحریکات بیشتر می شود و افزایش جریان خون در ناحیه کمر و لگن خاصره، معلول چند علت است که از جمله مهم ترین آنها، افراط در صرف غذاهای مقوی در شب، غذاهای ادویه دار و استفاده از لباس های تنگ است (پناهی، ۱۳۸۵).

۷. نگاه های غیر مجاز (چشم چرانی): چشم دریچه ای به خانه دل است. معمولاً هر چیزی را که چشم می بیند، دل طلب می کند و در پی آن می رود؛ بخصوص در مسائل غریزی، نگاه حرام و شهوت انگیز مواد اولیه و مصالح لازم تصورات و تخیلات جنسی را فراهم می کند و جوانان با دیدن مناظر تحریک آمیز، سفر بی پایان و خطرناکی را آغاز می کنند و به مقاصد نامطلوبی می رسند. نگاه های غیرمجاز، که معمولاً متوجه جنس مخالف نامحرم است، موجب انقلاب درونی و میل انسان به طرف گناه و انحراف جنسی می شود و چون چشم پیش قراول و پیشرو قلب و دل است، می تواند آن را به فساد و تباهی رهنمون شود، و اگر انسان به نگاه حرام گرفتار شود، دل او هم گرفتار می شود. حضرت علی (علیه السلام) در روایتی نورانی می فرماید: چشم پیشرو و پیش قراول دل است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ج ۱، ص ۲۵)، به هر جا چشم نظر کند و متمایل شود دل هم تمایل پیدا می کند.

باباطاهر عریان در این زمینه می گوید:

زدست دیده و دل هر دو فریاد

هر آنچه دیده بیند دل کند یاد

بسازم خنجری نیشش ز فولاد

زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

نگاه به تصاویر، افراد و یا مناظری که باعث تحریک شهوت می شود و انسان را به سوی گناه و انحرافات جنسی می کشاند، در دستورات دینی، ممنوع و حرام

شمرده شده است؛ زیرا این نگاه‌ها موجب می‌شوند تا زمینه گناه برای انسان فراهم شود. علاوه بر آن، نگاه‌های آلوده و شهوات‌انگیز موجب حسرت و اضطراب روحی و آشفتگی اعصاب می‌گردند و انسان را از تعادل خارج می‌سازند. امام صادق علیه السلام فرمودند: نگاه به نامحرم، تیری از تیرهای زهرآگین شیطان است و چه بسا یک لحظه نگاه به حرام، غم و اندوهی طولانی و گرفتاری در پی داشته باشد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۳۸۷).

## راه‌های پیش‌گیری از خودارضایی

۱. ورزش: جوانی دوره نشاط و بالندگی و پیشرفت است. در این دوره، جوان از روحیه ای لطیف، خلاق و کمال طلب برخوردار است. جوانی دوره جنب و جوش و فعالیت است و این به خاطر وجود پتانسیل زیاد و آماده در جوان است. اگر این نیروها در مسیر درست و منطقی قرار گیرند و راهبردی شوند، او را به آینده ای روشن و موفق، نوید خواهند داد، و اگر این انرژی ها و نیروهای جوانی در راه ناصحیح صرف گردند، موجب شکست و درماندگی نوجوان می گردند. یکی از راه های تعدیل و مهار انرژی پر قدرت جوانی، ورزش است. ورزش موجب دفع نیروهای متراکم بدن می شود. در این صورت، قوای جنسی تعدیل می گردند و زمینه انحرافات جنسی، بخصوص خودارضایی، تا حد زیادی از بین می رود. علاوه بر آن، وقتی انحرافات جنسی از بین رفت، زمینه معنویات در انسان ایجاد می شود و او به طرف کمالات قدم برمی دارد. ورزش باعث نشاط و شادابی بدن است و انسان را از نظر روحی و روانی هم سرزنده و شاداب می کند و موجب تقویت اراده انسان و پویایی او می گردد. کسی که از اراده قوی و روانی شادابی

برخوردار باشد، به انحراف جنسی تمایل پیدا نمی کند.

۲. تنظیم برنامه خواب: خواب و استراحت کافی و نظام مند علاوه بر جهات درمانی اش، دارای ابعاد پیش گیرانه ای نیز هست و در سلامت انسان نقش مهمی ایفا می کند. نظام مند بودن خواب جوان تأثیر خوبی در پیش گیری از انحرافات دارد. اگر بتوان ترتیبی اتخاذ نمود که جوان اوایل شب به رخت خواب برود و صبح زود از جای خود بلند شود، بسیار مفید است؛ بخصوص اگر پس از خستگی و تلاش روزانه به رخت خواب برود. طبیعی است که اگر جوان با خستگی به رخت خواب نرود، به ناچار مدت زمانی را در بستر بیدار خواهد ماند تا به تدریج، به خواب رود و چون افکار و اندیشه های شهوانی و تحریک آمیز معمولاً در این مواقع به سراغ جوان می آیند، نوعی تنظیم خواب و استراحت منظم برای نوجوان، ضرورت دارد.

۳. کیفیت خواب: کیفیت خواب و بستر خواب می تواند در تحریکات بدنی و جنسی تأثیر داشته باشد و سفارش شده است: سعی کنید به پشت بخوابید و از دمر و (به شکم) خوابیدن اجتناب نمایید. این مسئله درباره نوجوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است. جوانان باید عادت کنند به پشت بخوابند؛ در رخت خواب بسیار گرم و نرم نخوابند (در جای معمولی بخوابند)؛ زیرا رخت خواب گرم و نرم و به رو خوابیدن از جمله عوامل تحریک و انحراف جنسی است.

سیلوانس استال (Sylvanus Stall)، که در مسائل تربیتی و روان شناسی تخصص دارد، می گوید: جوانان نباید روی پره های نرم بخوابند و از لحاف بسیار نرم هم اجتناب کنند و اگر می خواهند بدنی نیرومند و ورزیده داشته باشند و کمتر تحریک جنسی بشوند، حتماً این کار را انجام دهند.

(پناهی، ۱۳۸۵)

۴. اصلاح برنامه غذایی: کیفیت تغذیه در دوران بلوغ، می تواند در شکل گیری مسائل انحرافی، مؤثر باشد. تغذیه به دو دلیل حایز اهمیت است: یکی از لحاظ محتوا و مواد غذایی مورد نیاز نوجوان، و دیگری از نظر زمان استفاده آن به طور طبیعی، غذای مناسب جوان غذایی است که انرژی لازم و مورد نیاز بدن او را تأمین

کند، بخصوص که نوجوان در حال رشدی سریع و چشم گیر است؛ ولی مواد غذایی او نباید محرک شهوت باشد. به همین دلیل، باید از خوردن بیش از حد غذاهایی مانند خرما، تخم مرغ، دارچین، پیاز و مانند آن اجتناب کند. دیگر آنکه باید برای صرف غذا، زمان مناسبی را انتخاب کند؛ زیرا یکی از علل بی خوابی شب ها و عدم آرامش روحی، تغذیه نامناسب و زمان نامناسب آن است. یکی از صاحب نظران در این زمینه می نویسد: برخی خوراکی ها اگر در شب استفاده شود، معده را ناراحت و ناآرام می کند، و موجب خواب های آشفته می شود. مثلاً بعضی افراد اگر شب ها شیر بخورند با معده شان ناسازگار است، و معده بعضی دیگر با میوه و بعضی با ماهی و مانند آن سازگاری ندارد. به همین دلیل، باید در انتخاب تغذیه شبانه دقت داشته باشند(همان). وی همچنین یکی از علت های احتلام پیاپی جوانان را تغذیه نامناسب می داند و در این باره می نویسد: احتلام بیشتر، نزد کسانی دیده می شود که با معده سنگین می خوابند. بهترین روش برای جلوگیری از این امر و خواب سنگین، آن است که شب ها، معده را از خوراکی های دیر هضم پر نکنید و به همان اندازه که به کیفیت غذا اهمیت می دهید، در کمیت آن نیز دقت کنید(همان).

۵. اجتناب از مشاهده فیلم های مبتذل: یکی از ابزارهای محرک شهوات و انحراف نوجوانان و جوانان، دیدن فیلم های مبتذل و جنسی است. این فیلم ها فکر و اندیشه نوجوانان را تخریب می کند و آنان را به سمت مسائل اخلاقی سوق می دهد. اگر نوجوان یا جوان به فیلم غیراخلاقی و جنسی نگاه کند، آن صحنه ها همیشه در مقابل چشمانش مجسم می شوند و در ذهنش تداعی شده، باعث تحریک جنسی و اعمال ناپسند می شوند. به دلیل آنکه جوان در اوج قدرت شهوانی است، کوچک ترین تحریک و تصویر جنسی موجب انحراف و کجروی او می شود. از این رو، جوانان باید سعی کنند حتی یکبار هم به فیلم های مبتذل نگاه نکنند؛ زیرا این فیلم ها اعتیادآورند و جوانان را به خود جذب می کنند و هویت دینی و انسانی شان را نابود می سازند و در منجلاب فساد و شهوات غوطه ور می کنند.



۶. حاضر نشدن در محیط‌های آلوده: محیط‌های آلوده و غیر اخلاقی می‌توانند از جمله زمینه‌های انحراف نوجوانان و جوانان باشند. یکی از مصادیق انحراف همین مجالس لهو و خوش گذرانی ممنوع و حرام است. این مجالس اثرات تخریبی و سوئی بر افراد جامعه، بخصوص جوانان دارند. جوانانی که از یک سو، به مرحله پختگی و تقوای کامل نرسیده‌اند و از سوی دیگر، در عنفوان جوانی و شهوت قرار دارند، در این مجالس به فساد و بی بندوباری کشیده می‌شوند و به انحراف جنسی روی خواهند آورد. اگر جوانی در مجلسی عروسی حاضر شود که در آن موسیقی نواخته می‌شود و یا زنان بدحجاب حضور دارند یا اگر به ویدئوکلوپی برود که صحنه‌های جنسی و ضد اخلاقی در آنجا مشاهده می‌شود و یا در مهمانی حاضر شود که مردان و زنان به صورت مختلط و با وضعی ناپسند و بی حجاب حضور دارند، به یقین بر افکار و تمایلات او اثر بد گذاشته و علاوه بر اینکه به خاطر حضور در چنین مکان‌هایی کار حرامی کرده است، به انحراف جنسی کشیده می‌شود. این گونه مکان‌ها گرایش به انحراف و بی بندوباری را تسهیل کرده، بستر را برای روی آوردن جوان به سمت ناهنجاری‌های اخلاقی آماده می‌سازند؛ زیرا نقش محیط بر انسان مورد اتفاق بیشتر اندیشمندان است و حتی در مباحث جامعه‌شناختی و روان‌شناسی شخصیت، محیط اجتماعی به عنوان عاملی مهم در شکل‌گیری شخصیت انسان معرفی شده و تأثیرگذاری محیط زندگی بر رفتار، خلق و خوی، اندیشه و ویژگی‌های اخلاقی بر کسی پوشیده نیست. از این رو، اگر نوجوانان احتمال می‌دهند در جلسه‌ای یا مکانی، کارهای غیر اخلاقی انجام می‌شود، باید از آن بپرهیزند تا جلوی تحریکات جنسی را بگیرند.

۷. برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت: تعطیلات زیاد و بی‌برنامه در عین حال که موجب احساس سرگردانی و بلا تکلیفی برای جوانان می‌شود؛ به تدریج موجب سرخوردگی و یأس آنان می‌گردد و موجب می‌شود آنان به کنج خلوت و انزوا پناه ببرند و راهی برای مشغولیت خود بجویند. این مشغولیت در بسیاری از موارد، به انحرافات جنسی و از جمله خودارضایی منجر می‌شود. با برنامه‌ریزی و پرکردن

اوقات فراغت، همچون کلاس خطاطی، شنا، کوه‌نوردی، آموزش رایانه، و حتی کارهای کارگاهی در محیط‌های مناسب، می‌توان جلوی انحراف اخلاقی را سد کرد و از دام آن رست.

۸. قطع رابطه با دوستان مشکل‌آفرین: معاشرت و هم‌نشینی با دوستان سالم و باایمان موجب رشد شخصیت انسان و تقویت ارزش‌های اخلاقی و معنوی در نوجوانان می‌گردد. انتخاب دوستانی که از لحاظ درسی، اخلاقی، خانوادگی و ادب، شایسته‌اند، خود می‌تواند بهترین بازوی موفقیت انسان و قرار گرفتن در مسیر پاک و بدون انحراف باشد. از سوی دیگر، دوستی با افراد پست و فرومایه که معمولاً به انحراف‌های اخلاقی آلوده‌اند یکی از زمینه‌های انحراف نوجوان است. دوستان منحرف و بی‌بندوبار سعی دارند احساس‌ها و تجربه‌های راست یا دروغ خود یا دیگران را درباره مسائل جنسی و انحراف اخلاقی با حرص و ولع و با حالتی غرورآمیز، برای نوجوانان پاک و نورانی تعریف کنند و آنان را به سمت این ناهنجاری‌ها سوق دهند. دوست ناباب سرنوشت انسان را به‌طور کلی، از مسیر اصلی خود خارج می‌کند و او را به ورطه هلاک و فساد و انحرافات اخلاقی می‌اندازد و سعی می‌کند انحرافات جنسی و تجربه‌های جنسی را به دوست خود انتقال کند و از این طریق جوان را وسوسه می‌کند. او از طریق ایجاد کنجکاوی و قهرمان‌بازی، دیگران را هم به سمت انحرافات جنسی سوق می‌دهد، و کافی است که جوان یک‌بار صحنه‌های جنسی یا فیلم‌های جنسی یا تجربیات جنسی و انحرافی را مشاهده کند و به سمت خودارضایی یا مسائل دیگر ضد اخلاقی کشیده شود!

۹. پرورش معنویات در خود: ایمان به خدا و تقویت معنویت نقش مهمی در جهت دادن به افکار و اندیشه و گفتار و کردار انسان دارد. باورهای اعتقادی و اعمال عبادی و معنوی، تفکر و اندیشه انسان را به سمت کمالات اخلاقی سوق داده، از خیال‌پردازی در افکار شیطانی بازمی‌دارد. انسان مؤمن هرگاه خطرات یا تحریکات شیطانی او را تهدید کنند، به خدا پناه می‌برد و از او استمداد می‌طلبد تا از شرور شیاطین و وسوسه‌های آلوده‌کننده آنان، در امان باشد، اگر بنده خدا برای فرار

از گناه و آلوده نشدن به معاصی، از او کمک بخواهد و به وسیله دعا و مناجات، در ظل توجهات حضرت حق قرار گیرد، قطعاً خداوند او را یاری می‌کند.

۱۰. اجتناب از تنهایی: جوان باید سعی کند تا مدتی طولانی، در مکان‌های خلوت و تنها سپری نکند؛ زیرا تنهایی، خود عامل مهمی برای تحریک خودارضایی و زمینه‌ساز ارتکاب این عمل است. جوانان مبتلا به انحرافات اخلاقی معمولاً از بعد ارتباطی و عاطفی، آسیب‌دیده‌اند و روابطشان با اطرافیان و دیگران به حداقل رسیده و همه اینها موجب گردیده است تا جوانان به تنهایی و انزوا روی آورند و تنهایی، خود از عوامل و زمینه‌های انحراف جنسی است. از این‌رو، نوجوانان باید تلاش کنند تا ارتباط عاطفی و اجتماعی خود را با خانواده و دوستان مناسب تقویت کنند؛ سعی نمایند در جمع صمیمی خانواده بیشتر حضور یابند و جلسات گروهی و تفریحات گروهی بیشتری داشته باشند، به دیگران محبت کنند و آنان را به خودشان جذب کنند، و در رفت‌وآمدهای فامیلی و خانوادگی بیشتر حضور داشته باشند.

۱۱. تعدیل انرژی بدن با روزه: یکی از شیوه‌های درمان خودارضایی تغییر جهت دادن انرژی روانی و جسمانی جوان و تخفیف این انرژی است. در این شیوه، یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین راه‌کارها «روزه‌داری» است که این روش و راه‌کار موجب تخفیف انرژی روانی و جنسی نوجوان می‌گردد و او را از انحراف جنسی و بخصوص خودارضایی مصون می‌دارد. قبلاً توضیح داده شد که یکی از علل عمده خودارضایی، انرژی فراوان در جوان است و باید این انرژی، تصعید (والایش) شود. روزه‌داری نقش قابل توجهی در این امر دارد؛ زیرا روزه علاوه بر اینکه نیروی روانی و انرژی جنسی جوان را به‌طرف معنویت و ارزش‌های والا جهت می‌دهد، همچنین موجب می‌شود تا انرژی ذخیره‌شده در بدن و انرژی حاصل از مواد غذایی در بدن، کاهش یابد و این کار به‌نوبه خود، در کاهش میل جنسی مؤثر است. آنگاه که انسان از نظر جسمی پرتوان شود و از نظر تغذیه به‌اندازه کافی و یا بیشتر اشباع گردد، مواد زیادی برای سوخت‌وساز بدن تولید می‌شود و قسمتی

از این مواد و انرژی هم صرف غریزه جنسی می‌شود. تراکم مواد غذایی در بدن، زمینه تشدید میل جنسی را در انسان فراهم می‌کند و روزه می‌تواند نقش زیادی در کاهش انرژی و نیروی جنسی در بدن ایفا کند و نوجوان را از خودارضایی بازدارد.

در رابطه با نقش روزه در کم کردن فشار شهوت، بخصوص شهوت جنسی، روایات متعددی از ائمه اطهار علیهم‌السلام وارد شده است که در این بحث، به برخی از آنها اشاره می‌شود: روزی شخصی نزد پیامبر گرامی حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمد و گفت: ای رسول خدا! من وضع مالی خوبی ندارم و نمی‌توانم ازدواج کنم، برای کنترل شهوت چه کنم؟ حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: برای کنترل شهوت جنسی خود، دو کار بکن: یکی اینکه موی بدن خود را زیاد کن و آنها را نتراش؛ دیگر اینکه زیاد روزه بگیر. آن شخص رفت و فرمایش پیامبر را عمل نمود و در نتیجه، شهوتش تعدیل شد (حرّ عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۱۷۸). پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم روزی خطاب به جوانان فرمودند: ای جوانان! به شما توصیه می‌کنم ازدواج کنید و همسری برای خود انتخاب نمایید و اگر توانایی ازدواج و شرایط آن را ندارید، لازم است روزه بگیرید و شما را به روزه زیاد توصیه می‌کنم؛ زیرا روزه توان جنسی را تعدیل می‌کند (همان، ج ۷، ص ۳۰۰).

۱۲. استحمام با آب سرد: همان‌گونه که اتاق خواب گرم و بستر گرم می‌تواند در تحریکات جنسی مؤثر باشد، استفاده از آب سرد، بخصوص دوش گرفتن با آب سرد و شست‌وشوی اعضای جنسی با آن، در جلوگیری از تحریکات جنسی و کاهش آن، نقش قابل توجهی دارد. البته باید توجه داشت که این روش برای همه افراد توصیه نمی‌شود؛ زیرا آب سرد برای برخی افراد ضرر جسمانی دارد و نمی‌توانند با آب سرد دوش بگیرند. از این‌رو، در استفاده از این روش، باید دقت کافی نمود. بعضی از پزشکان و روان‌شناسان برای تعدیل شهوت، به استفاده از آب سرد و بخصوص حمام کردن با آب سرد و یا شنا کردن در آب سرد توصیه نموده‌اند. سیلوانس استال، که یکی از پزشکان صاحب‌نظر در این زمینه است، می‌گوید: اگر به‌واسطه تخیل جنسی با محرکات دیگر، خون زیاد به اعضای

تناسلی جریان پیدا کند و باعث تحریکات شهوانی و جنسی گردد، نباید نگران شد و به دکتر مراجعه نمود، بلکه راه درمان آن این است که برنامه زندگی خود را دگرگون نمایید و کاری کنید که خون در اعضای بدن جریان پیدا کند و در یکجا متمرکز نشود و کاری کنید که همه دستگاه‌های بدن بتوانند تعادل طبیعی خود را داشته باشند. برای این منظور، می‌توانید اعضای تناسلی و جنسی خود را در هرروز چند بار با آب سرد شست‌وشو داده، از این طریق، قوه خیال و فکر خود را از توجه به شهوات بازگردانید و موجب آرامش اعضای بدن خود شوید (به نقل از پناهی، ۱۳۸۵، ص ۱۸۷).

۱۳. کوتاه کردن مدت حمام: قرار گرفتن در هوای گرم و مرطوب یکی از عوامل تحریکات جنسی است، بخصوص اگر بدن انسان لخت و برهنه باشد. از سوی دیگر، مالش دادن آلت تناسلی و نگاه کردن به آن و بازی کردن با آن هم می‌تواند در تحریکات جنسی و میل به خودارضایی نقش داشته باشد. بدین روی، به جوانان توصیه شده است تا در هنگام استحمام به نکاتی که در پی می‌آید، توجه لازم مبذول دارند:

- سعی کنند مدت حمام کردن آنها کوتاه بوده، زمان زیادی در حمام نمانند.
- به آلت تناسلی خود در آینه و یا به‌طور مستقیم توجه نکنند.
- از بازی با آلت خود و مالیدن آن اجتناب نمایند.
- برای نظافت موهای بدن خود، از داروهای نظافت بهداشتی مثل «موبر» استفاده کنند.

- در حمام، هیچ‌گاه کاملاً عریان نشوند، بلکه از شورت یا لنگ استفاده نمایند.
- حتی الامکان موهای زائد بدن خود را با فاصله بیشتری ازاله کنند؛ یعنی سعی نمایند موی بدن خود را بیشتر نگاه‌دارند.

۱۴. یاد مرگ و قیامت: از جمله عوامل مهمی که نقش زیادی در کنترل غریزه جنسی دارد، یاد مرگ و قیامت است. انسانی که معتقد به مرگ و جهان آخرت است و اعتقاد دارد که روزی باید در پای میزان دادگاه الهی قرار بگیرد و جوابگوی اعمال و کردار خود باشد، هرگز به خود اجازه نمی‌دهد نافرمانی و معصیت کند

و همیشه خود را در محضر الهی احساس می‌کند و با تقویت ایمان، وسوسه‌های شیطان را سرکوب می‌کند.

### جمع‌بندی

جوان برای مصون ماندن از انحراف «خودارضایی»، باید به نکات ذیل توجه جدی نماید:

۱. سعی کند همیشه پیش از خواب، مثانه خود را تخلیه کرده، شب‌ها غذای سبک میل نماید.

۲. هرگز شکم خود را بیش از حد معمول پر نکند، بلکه تا چند لقمه دیگر جا هست، دست از غذا بردارد.

۳. از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب ورزد.

۴. هرگز فکر گناه را به ذهن خود راه ندهد و از تصور و تخیل امور جنسی و شهوانی، سخت بپرهیزد.

۵. از خواندن، شنیدن و نگاه کردن به مناظر و تصاویر شهوت‌آفرین دوری کند.

۶. از خوردن مواد غذایی محرک مانند خرما، پیاز، فلفل، تخم‌مرغ، و غذاهای چرب اجتناب کند و یا به حداقل اکتفا نماید.

۷. از نگاه کردن و دست‌کاری اندام جنسی خود پرهیز کند.

۸. هرگز به رو نخوابد.

۹. هیچ‌گاه درجایی تنها نباشد، تا فرصت و زمینه گناه از بین برود.

۱۰. برای تخلیه انرژی زائد بدن، به‌طور منظم و زیاد ورزش کند.

۱۱. هیچ‌گاه بیکار نماند و همیشه برای مشغول ساختن خود، به فعالیت‌های مطلوب و مثبت برنامه داشته باشد.

۱۲. روزه مستحبی بگیرد و اگر توانایی دارد، روزه تربیتی بگیرد؛ یعنی به کمترین مقدار غذا و کم‌حجم‌ترین نوع غذاها اکتفا کند و وعده غذایی خود را کم گرداند.

۱۳. هرگز به نامحرم نگاه نکند، حتی اگر به ارتباط کلامی با او مجبور باشد.

۱۴. با جنس مخالف رفتار متکبرانانه داشته باشد؛ هرگز با روی باز و نرمی با او

برخورد نکنند.

۱۵. هرگاه افکار جنسی به ذهن او وارد می‌شود خود را تنبیه کند؛ مثلاً، با بستن یک کش به مچ دست خود و کشیدن و رها کردن آن به خود هشدار دهد.
۱۶. به بدی گناه و عواقب آن بیندیشد و تا زمانی که به گناه آلوده نشده است، بیشتر در فکر زیان‌ها، خطرات، آبروریزی و عقاب آن باشد.
۱۷. هرگز از رحمت خدا مأیوس نشود.
۱۸. به محض لغزش، فوراً توبه کند و سعی کند دیگر تکرار نشود.
۱۹. قرآن زیاد بخواند و در معانی آیات آن تفکر کند.
۲۰. در مجالس مذهبی، دعا و توسل و موعظه، زیاد شرکت کند.
۲۱. از کتبی که جنبه موعظه و بیدارگری قلبی دارند بهره گیرد و مقید باشد که در روز چند ساعت به مطالعه این‌گونه کتب پردازد. برای مثال، مجموعه کتاب‌های شهید دستغیب توصیه می‌شود، بخصوص کتاب گناهان کبیره، قلب قرآن، ایمان، قلب سلیم و معاد.
۲۲. اوقات فراغت خود را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت، و عیادت از نزدیکان پر کند.
۲۳. به معاد و قیامت فکر کند.
۲۴. ذکر «لا حول ولا قوه الا بالله» را زیاد بر زبان جاری سازد.
۲۵. عبادت‌های خود مانند نماز و روزه، را صحیح و دقیق و در اول وقت انجام دهد و در انجام هرچه کامل‌تر و بهتر نماز خود بکوشد و در این زمینه از کتاب آرامش در پرتو نیایش آقای پناهی بهره بگیرد.
۲۶. از محیط‌های آلوده و سخت دوری کند و بیشتر وقت خود را در کتاب‌خانه بگذراند و بی‌دلیل در خیابان‌های آلوده حضور پیدا نکند.
۲۷. اراده خود را تقویت نماید.<sup>۱</sup>

۱. برای تفصیل بیشتر رک. پناهی، علی احمد، شکفتن سهم توست، قم، انتشارات موسسه امام خمینی، ۱۳۸۵.

## سبک زندگی اسلامی در کسب و کار

از آغاز زندگی بشر، کار و اشتغال قرین انسان بوده و زنان و مردان از دیرباز همپای همدیگر بار مسئولیت زندگی را به دوش کشیده و مشغول فعالیت بوده‌اند (وایدانوف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). اشتغال و کار از مسائلی است که برای پیمودن راه‌های ترقی مادی و معنوی، نقشی بنیادی دارد و برای ادامه زندگی و بقای جامعه، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

1. Voyddannoff



## مفهوم اشتغال

«اشتغال» در لغت، به معنای به کاری پرداختن و به کاری سرگرم بودن است؛ همچنین توجه قلبی به کسی یا کاری داشتن را گویند (دهخدا، ۱۳۷۲ و عمید، ۱۳۳۷، ذیل واژه شغل و اشتغال). در اصطلاح «کار و اشتغال یعنی داشتن فعالیتی متشکل از اعمال و کارهای فکری یا دستی که مفید بوده و هدفش تولید کالا و خدمات است و در مقابل آن به طور معمول، مزد، حقوق و پاداش پرداخت می‌شود (گیدنز، ۱۳۷۸، ص ۵۲۸). البته ممکن است در مواردی پاداشی در کار نباشد؛ ولی آن فعالیت دارای ارزش مادی است، مانند خانه‌داری.

## اهمیت کار و اشتغال از نگاه دینی و تربیتی

از منظر آموزه‌های دینی، کار و فعالیت اقتصادی در راستای اداره جامعه و خانواده، در ردیف جهاد و مبارزه در راه خدا است و برای آن پاداشی سترگ در نظر گرفته شده است<sup>۱</sup> (صدر الدین شیرازی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۴۳۳ و نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۳، ص ۲۴). پیامبر گرامی اسلام ﷺ همچنین افرادی را که مخارج زندگی خود را بر دیگران تحمیل می‌کنند، ملعون خوانده<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰، ص ۳۲) و کار و تلاش در راستای به‌دست آوردن رزق حلال را بهترین جزء عبادت می‌شمردند<sup>۳</sup> (همان، ج ۱۷، ح ۱۵، ص ۲۴).

حضرت علی علیه السلام نیز ضمن اشاره به آثار اقتصادی کار و نقش آن در آسایش و رفاه خانواده، به آثار معنوی و اجر اخروی آن نیز توجه کرده، و فرموده‌اند: هیچ تلاش صبح‌هنگامی در راه خدا به فضیلت کار در جهت رفاه و آسایش فرزند و خانواده نمی‌رسد<sup>۴</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۳، ص ۱۳). کار و فرهنگ تلاش و کوشش و

۱. أَلْكَأَدُّ عَلَى عِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ. مَنْ أَكَلَ مِنْ كَدِّ يَدِهِ يَكُونُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِي عِدَادِ الْأَنْبِيَاءِ وَ يَأْخُذُ ثَوَابَ الْأَنْبِيَاءِ.

۲. ملعون من القى كفه على الناس.

۳. العباده سبعون جزءاً أفضلها طلب الحلال.

۴. مَا غَدُوهُ أَحَدِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمَ مِنْ غَدُوْتِهِ يَطْلُبُ لَوْلَدِهِ وَ عِيَالِهِ مَا يَصْلِحُهُمْ.

برخورداری از شغل، مضافاً بر پاداش معنوی، رفاه اجتماعی و... آثار تربیتی و روان شناختی فراوانی دارد. پیشوایان دینی، همواره کار و کوشش را مایه بزرگی عزت و سربلندی<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹ ج ۱۷، ص ۱۳) دانسته‌اند. در اشعاری که منسوب به ابرمرد عرصه زهد و سازندگی، حضرت علی (علیه السلام) است، چنین می‌خوانیم: برای من سنگ‌کشی از قلّه‌های کوه، آسان‌تر از به دوش کشیدن منت دیگران است؛ به من می‌گویند کسب و کار ننگ است، ولی من می‌گویم ننگ این است که انسان دست پیش دیگران دراز کند و نیازمند آنان باشد (میبدی یزدی، ۱۳۷۹، ص ۶۳۶). فردی که خود را مفید، کارآمد و ارزشمند بداند، از عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری برخوردار خواهد بود؛ زیرا چنین فردی احساس توانایی و کفایت و ارزشمندی خواهد داشت و در نتیجه از سلامت روانی بیشتری نیز بهره‌مند خواهد بود (شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۱۹). همچنین عواملی چون جایگاه اجتماعی، وضعیت اقتصادی و جایگاه خانوادگی در ایجاد پندار مثبت از خود و اعتماد به نفس، تأثیر زیادی دارند (همان، ص ۲۰). مای لی<sup>۲</sup> یکی از روان‌شناسان غربی می‌گوید: درجه رضایت از خود یا ارزشی که انسان برای خود قایل است، از اهمیت بسزایی در جهت پویایی درونی برخوردار است؛ به گونه‌ای که اگر به نحو سالم و متعادل در انسان رشد کند، برای نگهداری سلامت و تعادل روانی فرد بسیار ضروری است (مای لی ۱۳۷۳، ص ۸۶).

۱. قال الصادق (علیه السلام) لمولی له یا عبدالله احفظ عزک. قال: و ما عزی جعلت فداک؟ قال: غدوک إلى سوقک.

## نگرش اسلام به اشتغال زنان

با مطالعه و دقت در قرآن کریم، روایات رسیده از معصومین علیهم السلام و منابع تاریخی معتبر درمی‌یابیم که اشتغال زنان به معنای کار درآمدزا به خودی خود هیچ ممنوعیتی در آموزه‌های اسلامی ندارد. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: برای مردان و زنان از آنچه کسب کرده‌اند، بهره‌ای و سهمی و حقی است. (نساء: ۳۲) یعنی همان‌گونه که مردان اگر چیزی تحصیل کنند و مزدی بگیرند، مالک آن می‌شوند، زنان نیز اگر اموالی کسب کنند و مزدی به‌دست آورند، مالک آن خواهند بود. این آیه شریفه، افزون بر پذیرش حق مالکیت برای زنان، جواز اشتغال و اجازه کار برای آنان را همانند مردان اثبات می‌کند؛ زیرا در این آیه کریمه، حلال بودن تحصیل درآمد مفروض گرفته‌شده و درباره حق مالکیت زن و مرد، اظهار نظر شده است. همچنین در قرآن کریم از دختران پیامبر خدا، حضرت شعیب علیه السلام، یاد شده است که به شغل چوپانی اشتغال داشته‌اند (قصص: ۲۳) و مذمتی نیز نشده است. برحسب روایات نیز زنان چندی در زمان پیامبر و امامان

معصوم در شغل‌های گوناگونی همچون تجارت<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۶، ص ۹)، صنایع دستی<sup>۲</sup> (الطبرانی، بی تا، ج ۲۴، ص ۲۶۵ و ۲۶۴)، ریسندگی و بافندگی<sup>۳</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۷، ص ۲۳۶)، آرایشگری<sup>۴</sup> (همان، ص ۱۳۱)، خدمات خانگی<sup>۵</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۲۲، ص ۲۴۷ و ۲۴۶) و... فعالیت می‌کرده‌اند و به زنان اجازه داده شده بود در این قبیل کارها به فعالیت بپردازند. خلاصه اینکه در آموزه‌های دینی منعی برای اشتغال زنان در محیط‌های سالم و بدون آسیب، مشاهده نشده و البته توصیه و تشویق خاصی نیز نسبت به اشتغال زنان در متون دینی مشاهده نمی‌شود. در آموزه‌های دینی به گونه‌ای تدبیر شده که زن تا حد امکان ملتزم به خانه و خانواده باشد<sup>۶</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۷۲) و در امور داخلی منزل اشتغال داشته باشد. در آموزه‌های دینی با ایجاد بسترهای مناسب و تشویق‌های متعدد، تلاش شده تا زن در امور خانواده مشغول باشد (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۳، ص ۲۵) و تا ضرورتی پیشامد ننموده، به اشتغال بیرونی نپردازد. لذا در اسلام، از یک سو، نفقه زن را بر شوهر واجب کرده و زنان را از مسئولیت اقتصادی در برابر خانواده معاف نموده است؛ از سوی دیگر، اهتمام اسلام به کاهش اختلاط جنسی در سطح جامعه و تأکید بر نقش مادری و همسری زنان (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۱۷) زمینه فرهنگی مناسب را برای تقسیم کار جنسیتی فراهم کرده است، به این صورت که زنان عمدتاً به سوی فعالیت‌های مربوط به خانه‌داری سوق داده شده و مردان مشاغل بیرون از خانه را به عهده گرفته‌اند.

۱. حضرت خدیجه، دختر خویلد که بعداً همسر گرامی پیامبر اسلام ﷺ گردید، به تجارت مشغول بود و کارگران زیادی برایش کار می‌کردند. حضرت محمد قبل از پیامبری، مدتی برای خدیجه فعالیت اقتصادی داشتند.
۲. زنی خدمت پیامبر گرامی اسلام ﷺ آمد و عرض کرد: من زنی هستم که صنایع دستی انجام می‌دهم و از درآمد آن به همسر و فرزندانم کمک می‌کنم. حضرت فرمودند: این کار و عمل شما اجر و پاداش دارد.
۳. قال رسول الله ﷺ فی کلام کثیر: نعم الله و المغزل للمرأة الصالحة. علی ﷺ انه (الغزل) احل الکسب.
۴. در روایاتی که درباره آرایشگری آمده و سؤالاتی که در این باره از پیامبر گرامی شده، هیچ منعی دیده نشده است و آرایشگری مجاز شمرده شده است.
۵. در احادیثی که در این باره آمده، اجازه داده شده تا در صورت نیاز مادی، زن بتواند در خانه دیگران خادمی کند و خدمات داشته باشد و مزد بگیرد. (مثل لباس شویی، پاک کردن شیشه، مریض‌داری و غیره)
۶. قال الصادق ﷺ: ثَلَاثَةٌ لِلْمُؤْمِنِ فِيهَا رَاحَةٌ دَارٌ وَاسِعَةٌ تُؤَارِي عَوْرَتَهُ وَ سُوءٌ خَالِيهِ مِنَ النَّاسِ، وَ امْرَأَةٌ صَالِحَةٌ تُعِينُهُ عَلَى أَمْرِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ.

## محدودیت اشتغال با نگاه به جنسیت

زن و مرد به لحاظ جسمانی، روان‌شناختی، عاطفی، عقلی (مصباح یزدی، ۱۳۸۵، ج ۵؛ مطهری، ۱۳۶۷ و طباطبایی، ۱۳۹۴، ج ۲)، جایگاه خانوادگی و اجتماعی (پناهی، ۱۳۹۰) با همدیگر تفاوت دارند. این تفاوت‌ها در تمام عرصه‌های زندگی محدودیت‌هایی ایجاد می‌کند و البته این محدودیت‌ها نیز در راستای استحکام خانواده و پویایی آن است. این محدودیت‌ها عبارت‌اند از:

### ۱) عدم سازگاری ویژگی‌های زنان با برخی مشاغل

با توجه به ویژگی‌های زیستی، روانی و ظرافت‌های زن، شغل‌های آنان بایستی از جهت کمیت و کیفیت به گونه‌ای باشد که طبیعت آنان را دستخوش تغییر نکند و با ظرفیت‌ها و توانایی‌های آنان نیز سازگار باشد.

برخی از مفسرین در راستای حضور زنان در مسائل اجتماعی و توجه به ظرفیت‌های جسمی و روان‌شناختی آنان در واگذاری مشاغل، به آیه ۱۹ از سوره نساء استدلال کرده‌اند. جوادی آملی (۱۳۸۹، ص ۲۶۸) بر این باور است که گرچه

این آیه در زمینه امور خانوادگی است اما اختصاصی به آن ندارد، زیرا ملاک آن در مسائل اجتماعی نیز وجود دارد. لذا نباید زنان را از امور جامعه مثل پزشکی، فرهنگ، تدریس و... که تناسب با توانمندی آنان دارد و برای جامعه نیز خیر دارد، محروم کرد. ایشان همچنین با استناد به فرمایش قرآن کریم می‌فرماید: با زنان باید به گونه‌ای رفتار کرد که عقل و شرع آن را به رسمیت می‌شناسد و این قشر عظیم را نباید با بد رفتاری از امور جامعه محروم کرد. جوادی آملی در جای دیگر می‌فرماید: کسانی که نتوانسته‌اند با زنان جامعه معاشرت نیکو داشته باشند و از عواطف، احساسات و رقت قلب آنان مدد بگیرند، به نام آزادی، زن خود را مسخر گرایز نموده‌اند و از او بهره‌کشی کرده‌اند. اما اسلام، زن را آزاد و جامعه را مسخر عواطف کرده است و با واگذاری مسئولیت‌های مناسب به زنان، جامعه‌ای عاطفی و همراه با رأفت و رحمت، بنا کرده است (همان، ص ۲۸۷). طباطبایی (۱۳۹۴، ج ۴، ص ۲۵۵) نیز آیه ۱۹ سوره نساء را منحصر به مسائل خانواده نمی‌داند و بر این باور است که نوع و میزان کار برای زنان بایستی متناسب با ویژگی‌ها و توان و طبیعت آنان باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۸۰ درصد زنان به مشاغل سنتی چون مددکاری اجتماعی، تکنیسین بهداشت، پرستاری، منشی‌گری و نظایر آن اشتغال دارند (رسکینی، ۱۹۸۶، به نقل از خسروی، ۱۳۸۲، ص ۲۴۷) لی<sup>۱</sup> (۱۹۹۸). پرستاری و آموزگاری هنوز هم مناسب‌ترین شغل برای خانم‌ها به شمار می‌آید (خسروی، ۱۳۸۲، ص ۲۴۸). پرسونز، می‌گوید: اگر در اشتغال زنان بافت روحی و جسمی آنان رعایت نشود، ممکن است هم شرایط عاطفی زن در خانواده تضعیف شود و هم به سبب رقابت با شوهران، باعث نابسامانی وضعیت خانواده شود (رنیرز، ۱۳۷۷، ص ۴۶۶).

## ۲) ناهماهنگی اشتغال با نقش‌های خانوادگی

یکی از مهم‌ترین موانع اشتغال زنان در بازار کار، تعارض آن با انجام نقش‌های

1. Lee

مادری، خانه‌داری و مراقبتی است. با توجه به الگوی فراگیر تقسیم‌کار جنسیتی که برحسب آن، وظایف مربوط به بچه‌داری و خانه‌داری به زنان، و وظیفه نان‌آوری به مردان واگذار می‌شود، مردان با مشکل مشابهی در خصوص تعارض نقش‌ها روبه‌رو نیستند و این مشکل تنها برای زنان پیش می‌آید. در نگرش اسلامی بر ضرورت مراقبت‌های زنانه و به‌ویژه نقش مادری تأکید شده است. این تأکید از یک‌سو بر تبیینی غایت‌شناختی مبتنی است، که بر محور کارکرد مثبت تفکیک وظایف زن و مرد دور می‌زند، و در نتیجه، اسلام این موضوع را اولویت<sup>۱</sup> و نه امری الزامی می‌داند؛ و از سوی دیگر، این تأکید برخاسته از تفاوت‌های طبیعی است که اسلام آنها را بین زن و مرد مفروض می‌گیرد.<sup>۲</sup> البته این بدان معنا نیست که مراقبت از کودکان وظیفه اختصاصی زنان است، بلکه زن و مرد، هر دو وظیفه‌دارند که از کودکان خود مراقبت و حمایت کنند. از این‌رو در نگرش اسلامی، زن می‌تواند در قبال برخی مراقبت‌ها، از شوهر خود اجرت طلب کند.<sup>۳</sup> از نظر این جامعه‌شناسان، تقسیم‌کار جنسیتی در خانواده که نمونه روشن آن مراقبت زنان از کودکان است، متضمن خرسندی افراد و وجود خانواده‌ای کارا و

۱. گرچه خانه‌داری و رسیدگی به امور منزل و انجام کارهایی از قبیل آشپزی، نظافت منزل، رسیدگی به شوهر، آماده نگه‌داشتن منزل و... بر زن واجب نیست، اما در آموزه‌های دینی به‌طور غیرمستقیم به این نقش زنان اشاره شده و به‌گونه‌ای لطیف این انتظار و توقع از زنان ایجاد شده است و برای آن اجر معنوی لحاظ شده و ارزشمند تلقی شده است. در سیره و زندگی اولیای خدا به‌ویژه زهرای مرضیه به این مسئله و ایفای نقش خانه‌داری، برخورد می‌کنیم. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: هر زنی که با جرعه‌ای آب، شوهر خویش را سیراب نماید، عملش ارزشمندتر از عبادت یک‌ساله است که روزهای آن را روزه بدارد و شب‌ها به نماز مشغول باشد و خداوند به‌ازای هر جرعه‌ای که به همسرش داده است، یک شهر در بهشت برایش هدیه می‌کند و شصت خطا را از او می‌بخشد. (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۷۲). در روایت دیگری آمده است: ایماً امرأه خدمت زوجه سبغة ایام أعلق الله عنها سبغة أبواب النار و فتح لها ثمانية أبواب الجنة تدخل من أيها شاءت (همان): هر زنی که به مدت یک هفته، خدمت را برای همسرش انجام دهد، خداوند هفت باب جهنم را بر وی می‌بندد و هشت باب بهشت را بر او می‌گشاید که از هر کدام که خواست به بهشت وارد شود. در روایات اسلامی حتی به کوچک‌ترین کار و عملی که زن در خصوص خانه‌داری انجام می‌دهند، مزد و پاداش قرار داده شده و به این نحو آنان را به خانه‌داری تشویق نموده‌اند. حضرت پیامبر (صلی الله علیه و آله) در روایتی می‌فرماید: ایماً امرأه رفعت من بیت زوجها شیئاً من مؤضع إلی مؤضع ترید به صلاحاً نظر الله إلیها و من نظر الله إلیه لم یغذبه (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۴۵۱). هر زنی در خصوص خانه‌داری، کاری انجام دهد و چیزی را به جای خودش بگذارد و خانه را منظم کند، خداوند به او نظر کرده و عذابش نمی‌کند. سیره خانه‌داری حضرت فاطمه (علیها السلام) الگویی مناسب برای زنان در خانه‌داری است.

امام باقر (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: علی (علیه السلام) و حضرت فاطمه (علیها السلام) برای داوری درباره تقسیم کارهای خود، نزد پیامبر خدا رفتند، پیامبر این‌گونه قضاوت فرمود که کارهای داخل خانه را فاطمه انجام دهد و کارهای بیرون از خانه را علی. حضرت فاطمه (علیها السلام) در این باره فرمود: از این که پیامبر خدا مرا از بر عهده گرفتن مسئولیت‌های مردان معاف ساخت، بسیار خوشحال شدم. (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۷۲) و همچنین در روایت دیگری می‌خوانیم که فاطمه کار خانه، پخت‌وپز نان و جارو کردن اتاق را برای علی تضمین کرد و علی (علیه السلام) کارهای بیرون از خانه، مانند حمل هیزم و آوردن مواد خوراکی را برای فاطمه بر عهده گرفت. (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۳، ص ۲۵)

۲. با توجه به ویژگی شدت عطف، خیرخواهی برای دیگران، مهر و احساس در زن (مانلین، ۲۰۰۸) لازم است که یک نوع تقسیم منطقی درباره کار و مسائل منزل و نقش مادری و تربیتی زن انجام گیرد.

۳. البته خانه‌داری و ایفای نقش تربیتی، به‌عنوان یکی از شغل‌های رسمی برای زنان شناخته شده است و تردیدی نیست که ایفای شایسته این نقش، آثار مثبت اقتصادی و تربیتی و معنوی در پی داشته و همچنین باعث تثبیت هنجارهای اجتماعی می‌گردد.



باثبات بوده و این تقسیم‌بندی به نفع هر دو جنس و جامعه است (گرت، ۱۳۸۰، ص ۷۴).

در دیدگاه تعینی بیولوژیکی، مادر بودن را سرنوشت طبیعی و بیولوژیکی زنان می‌دانند، در چنین رویکردی رفتار مادری، کارکرد غریزه مادری است و در طبیعت و بیولوژی انسانی ریشه دارد، گرچه برخی فمینیست‌ها این ایده را قبول ندارند (صادقی فسایی، ۱۳۸۴) در آموزه‌های دینی به نقش مادری با نگاهی عبادی توجه شده و برای آن اجر عظیمی لحاظ شده است<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۴۵۱).

از دیدگاه روان‌شناسی نیز، اکثر زنان همواره بیش از آن که مجذوب امکانات باشند، مجذوب افراد هستند. آنها عاشق روابط مستحکم و درازمدت هستند. برای زنان، آرمان زناشویی، یعنی یک مرد و یک زن که از نظر جسمی و روحی به یکدیگر وابسته، در خوب و بد روزگار با یکدیگر شریک، موجب آسایش یکدیگر و در تعامل مداوم باهم قرار داشته باشند. این چشم‌انداز شامل رابطه جنسی عاشقانه و از سر تعهد همراه با داشتن فرزند است و همراه خانواده بودن، است (استیون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴) در یک مطالعه ملی بر روی زنان در سال ۱۹۹۷ که توسط مرکز پژوهشی پیو<sup>۳</sup> انجام گرفت، معلوم شد ۹۳ درصد مادران، در تمام یا بیشتر اوقات، کودکان خود را و مراقبت از آنان را منبع خوشبختی می‌دانند. در یک مقیاس ۱۰ رتبه‌ای، ۸۶ درصد مادران به فرزندان خود به لحاظ اهمیت آنان در سعادت فردی خود، رتبه ۱۰ می‌دهند، در حالی که تنها ۳۰ درصد زنان شاغل به شغل خود رتبه ۱۰ می‌دهند. حتی احتمال دارد زنان از دواج‌نکرده و بدون بچه نیز ارتباطات فردی با مادران (۳۱ درصد) یا با دوستان (۲۴ درصد) را برای خوشبختی خود مهم‌تر از شغل (۱۱ درصد) یا سرگرمی‌ها (۱۰ درصد) بدانند (بومن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸، ص ۲۴، به نقل از استیون، ۲۰۰۴). همچنین در یک نظرسنجی در سال ۱۹۹۸ این نتیجه به

۱. إِذَا حَمَلَتِ الْمَرْأَةُ كَانَتْ بِمَنْزِلَةِ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْمُجَاهِدِ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِذَا وُضِعَتْ كَانَتْ لَهَا مِنَ الْأَجْرِ مَا لَا يَدْرِي أَحَدٌ مَا هُوَ لِعَظَمِهِ فَإِذَا أَرْضَعَتْ كَانَتْ لَهَا بِكُلِّ مَضَّةٍ كَعَدْلِ عَنُقِ مَحْرُورٍ مِنْ وَلَدِ إِسْمَاعِيلَ فَإِذَا فَرَعَتْ مِنْ رِضَاعِهِ ضَرَبَ مَلَكٌ كَرِيمٌ عَلَى جَنْبِهَا وَقَالَ اسْتَأْنَفِي الْعَمَلُ فَقَدْ غَفَرَ لَكَ.

2. Steven

3. Pew Research Center

4. Bowman

دست آمد که حدود پنج‌ششم از مردان و زنانی که مورد نظرسنجی قرار گرفته بودند، فکر می‌کردند تغییر نقش‌های جنسیتی، موفقیت ازدواج‌ها را دشوارتر کرده، درحالی‌که یک‌ششم فکر می‌کردند آن را آسان‌تر کرده است. حدود شش‌هفتم از افراد نظرسنجی شده فکر می‌کردند تغییر نقش‌ها، بزرگ کردن کودکان را دشوارتر کرده، درحالی‌که یک‌هفتم فکر می‌کردند آن را آسان‌تر کرده است (همان).

تحقیقات ثابت کرده که زنان شاغل پاره‌وقت، بیش از زنان شاغل تمام‌وقت، از کار و فرزندان خود احساس رضایت می‌کنند؛ شاید به این علت که چنین زنانی معمولاً خود را نان‌آور دوم می‌دانند و به این ترتیب بیش از شوهران خود قادر به چشم‌پوشی از مشاغل پردرآمد در ازای کار در محیط دوستانه‌ای هستند که از آن لذت می‌برند (برون، ۲۰۰۲، ص ۱۷۴). پژوهش‌ها نشان داده که هنگامی که زنان ساعات‌های طولانی کار می‌کنند یا مشاغل پرمسئولیت دارند، کیفیت زندگی زناشویی افت می‌کند (آماتو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

### ۳) محدودیت زن برای خروج از منزل

طرفداران حقوق زن، مسئله لزوم احراز رضایت شوهر توسط زن برای خروج از منزل را که در شرع اسلام بر آن تأکید شده است، گاه به عنوان مانعی در برابر اشتغال زنان مطرح می‌کنند. برحسب ادعا، وقتی مرد شرعاً می‌تواند خروج همسر خود را از منزل محدود یا ممنوع کند، این بدان معناست که هر زن شوهرداری بالفعل یا بالقوه با مانعی جدی در برابر اشتغال خود روبه‌روست. در همین راستا ماده ۱۱۱۷ از قانون مدنی جمهوری اسلامی ایران نیز با بیان اینکه «شوهر می‌تواند زن خود را از حرفه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا حیثیات خود یا زن باشد، منع کند» حق اشتغال زن را تابع اراده شوهر دانسته و به این ترتیب، مانعی قانونی در برابر اشتغال زنان شوهردار قرار داده است. برخی تا آنجا پیش رفته‌اند که حتی قانون نفقه (ماده ۱۱۰۶ از قانون مدنی) را که

1. Amato

برگرفته از نصّ قرآن کریم است (نساء: ۳۴ و طلاق: ۶ و ۷)، حاوی پیام ضدّ اشتغال زن دانسته‌اند، چراکه به‌موجب این قانون، نفقه زن در عقد دائم بر عهده شوهر قرار داده‌شده است و این امر می‌تواند کاهش مشارکت شغلی زنان را در پی داشته باشد (پناهی، ۱۳۹۰).

در روایتی صحیح که از امام باقر علیه السلام این چنین نقل شده است: زنی نزد رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمد و سؤال کرد: ای رسول خدا! حق مرد بر همسرش چیست؟ حضرت به او فرمود: اینکه زن او را اطاعت کند و نافرمانی ننماید و از خانه او بدون اجازه شوهر صدقه ندهد، روزه مستحبی بدون اجازه او نگیرد، از همکاری جنسی و زناشویی دریغ ننماید و از خانه‌اش بدون اجازه او خارج نشود. اگر بدون اجازه شوهر از منزل خارج شود، فرشتگان آسمان و زمین و فرشتگان غضب و رحمت، او را لعنت می‌کنند تا به خانه‌اش باز گردد... (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۵۸). امام صادق علیه السلام نیز فرمودند: هر زنی بدون اجازه شوهر از خانه بیرون رود، حق خرجی و نفقه ندارد تا اینکه برگردد (یعنی با خروج بدون اجازه، نشوز و نافرمانی صدق می‌کند (همان، ج ۲۱، ص ۱۱۶). ظاهر این روایات اطلاق دارد یعنی اینکه مرد می‌تواند در هر شرایطی از خارج شدن زن خود، جلوگیری کند، بلکه به‌طور کلی خارج شدن زن از خانه، در هر مورد، می‌باید با اجازه شوهر و رضایت او باشد. لذا توصیه می‌شود تا دختر و پسر جوان در ابتدای ازدواج این مسئله را حل کنند تا بعداً دچار مشکل نشوند.

#### ۴) مشکلات مربوط به اختلاط زن و مرد

یکی دیگر از موانع اشتغال زنان که توسط طرفداران حقوق زن، مطرح شده، مشکلات مربوط به اختلاط زن و مرد است. آزار جنسی در محیط کار یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که زنان شاغل در بسیاری از جوامع از آن رنج می‌کشند و گمان نمی‌رود بدون تجدیدنظر در مبنای اختلاط جنسی، این مشکل راه‌حل مناسب خود را بیابد. بر طبق برآوردها، «در انگلستان از هر ده زن، هفت زن در دوره زندگی شغلی خود به مدتی طولانی دچار آزار جنسی

می‌گردند» (گیدنز، ۱۳۷۸، ص ۲۰۲). این قبیل واقعیت‌ها از آنجا ناشی می‌شوند که بیشتر مردان اعم از مدیران، کارفرمایان، همکاران و مشتریان هر چند به‌طور ناخواسته به زنان همچون موجوداتی جنسی می‌نگرند و این طرز نگرش به‌طور طبیعی در رفتار آنان انعکاس می‌یابد. همچنین آسیب دیگری که در اختلاط ایجاد می‌شود، این است که حیای زن در معرض خطر و دستخوش تغییر قرار می‌گیرد. اگر حیای زن تضعیف شود آسیب‌های تربیتی و فرهنگی و معنوی جدی در پی خواهد داشت. مرحوم مجلسی درباره معنای حیا می‌نویسد: «ملکه‌ای نفسانی است که سبب خودداری نفس از کردار زشت و انزجار از فعل خلاف عرف و ادب می‌شود. این رفتار به سبب خوف از نکوهش دیگران اتفاق می‌افتد.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۳۲۹). طریحی (۱۳۷۵، ج ۱، ص ۴۸۲) می‌گوید: حیا عبارت است از تغییر روحی و روانی به سبب خوف از آنچه که عرفاً یا شرعاً نقص و عیب شمرده می‌شود و انسان به آن جهت مورد نکوهش قرار می‌گیرد. علاوه اینکه در قرآن کریم (قصص: ۲۳-۲۶) حیای دختران حضرت شعیب و عدم اختلاط آنان مورد ستایش قرار گرفته است. در روایات نیز باحیایی وسیله رسیدن به هر زیبایی (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۷، ص ۱۱) کلید همه خوبی‌ها (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۱۳۵۲) اخلاق خردمندترین مردم (همان، ص ۱۳۵۳) عامل محبوب خدا بودن (همان) مانع زشت‌کاری (همان، ص ۱۳۵۴) علت پاک‌دامنی (همان) و امنیت روانی (همان) شمرده شده است. همچنین بی‌حیایی باعث بی‌باکی از خداوند (همان، ص ۳۵۷)، جسارت بر ناهنجاری (همان) و دور بودن از رحمت الهی (همان، ص ۱۳۶۹) دانسته شده است. علاوه بر این لزوم رعایت حجاب بر زنان و لزوم رعایت عفت در نگاه و گفتار بر مرد و زن (نور: ۳۵ و احزاب: ۳۰-۳۵) و لزوم اجتناب از اختلاط با نامحرم (کلینی، ۱۴۰۷ ج ۵، ص ۵۳۷) از مشکلات اختلاط در محیط کار است. بنابراین توصیه می‌شود که زنان در محیط‌های زنانه مشغول کار شوند و از محیط‌های مختلط شدیداً پرهیز کنند.

## آسیب‌های اشتغال زنان و مادران

اشتغال زنان اگر هماهنگ با وظایف زنانه و مادرانه نباشد ممکن است تأثیرات منفی بر روابط همسری و مادری داشته باشد. نمونه‌هایی از این آسیب‌ها عبارت‌اند از:

### ۱) اختلال در روابط همسرانه

یکی از اهداف اساسی در ازدواج ایجاد آرامش و انس و الفت در بین زن و مرد (روم: ۲۱ و اعراف: ۱۸۹) است. نقش زن در ایجاد این هدف، اساسی‌تر از مرد است<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۱۷۴ و نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۲۱۴). این هدف زمانی محقق خواهد شد که زن حضور جدی و فعالی در خانه و خانواده داشته باشد و بسترهای لازم را برای انس و الفت بیشتر و آرامش، ایجاد نماید. لذا در آموزه‌های دینی یکی از وظایف حقوقی و اخلاقی زن، فرمان‌برداری (نساء: ۳۴) شوهرداری نیکو<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۹)، التزام به حضور در خانه، حفظ اموال و آبروی

۱: أَمَا حَقُّ الزَّوْجَةِ فَإِنَّ تَعَلَّمَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ جَعَلَهَا لَكَ سَكَنًا وَأَنْسًا، فَتَعَلَّمِ أَنَّ ذَلِكَ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ عَلَيْكَ، فَتَكْرِمِهَا وَتُرْفِقْ بِهَا.  
۲: جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّبَعْلِ.

شوهر<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۵۸)، ایجاد شادمانی در همسر<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۱۷) و پرهیز از آزار همسر<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴)، است. از طرف دیگر، زن به دلیل ویژگی‌های روان‌شناختی ویژه‌ای (ماتلین، ۲۰۰۸ و استیون ۲۰۰۴) که دارد، نیازمند همسری مدیر، بااقتدار، حمایتگر<sup>۴</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۱۰) و بامحبت (رایس، ۱۳۸۷) است. چنانچه زنی به دلیل اشتغال و کسب درآمد، به مرحله‌ای برسد که نتواند نیازهای روان‌شناختی شوهر را تأمین کند و به دلیل احساس بی‌نیازی از حمایت مادی و عاطفی شوهر، از حمایتگری او محروم شود و یا شرایطی پیش آید که مرد احساس ناکارآمدی و عدم اقتدار کند، اختلاف و ناسازگاری در نظام خانواده به وجود می‌آید. علاوه بر این پژوهش‌های میدانی نشان می‌دهد که بسیاری از زنان فکر می‌کنند شوهران باید بر تأمین درآمد خانواده و زنان بر تربیت و پرورش فرزندان تمرکز داشته باشند (استیون، ۲۰۰۴). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که زنان، نیاز بیشتری به حمایتگری دارند و اثر استرس‌زای رخدادهای زندگی، به‌واسطه حمایت اجتماعی و عاطفی دیگران تعدیل می‌شود (آینر و براون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷) و لذا حمایت عاطفی و روانی شوهر، می‌تواند بهترین امنیت روانی برای زن باشد. جنیس استایل<sup>۶</sup> روان‌شناس فمینیست، در کتاب خود با عنوان برابری زناشویی<sup>۷</sup> با ناخرسندی اعلام می‌کند که در مطالعه‌ای بر روی زوج‌های شاغل، تقریباً تمامی مردان و زنان عقیده داشتند که برای زندگی زناشویی بهتر است که شغل زن پایین‌تر از شوهرش باشد. علت آنکه زنان چنین عقیده‌ای دارند این است که فکر می‌کنند شغل همسرشان برای حس اعتماد به نفس وی مهم‌تر است، اما دلیل دیگر آن است که خود آنها نیاز دارند که همسرشان موفق باشد (استیون، ۲۰۰۴).

۱. جاءت امرأة إلى النبي فقالت: يا رسول الله ما حق الزوج على المرأة؟ فقال لها: أن تطيعه، ولا تعصيه، ولا تصدق من بيتها إلا بإذنه ولا تصوم تطوعاً إلا بإذنه ولا تمنعه نفسها وإن كانت على ظهر قتب ولا تخرج من بيتها إلا بإذنه وإن خرجت بغير إذنه لعنتها ملائكة السماء وملائكة الأرض وملائكة العصب وملائكة الرحم حتى ترجع إلى بيتها.

۲. ما أفاد عبد فائدة خيرا من زوجها صالحه إذا رآها سرتة وإذا غاب عنها حفظته في نفسها وماله.

۳. إيماء امرأة أدت زوجها بلسانها لم يقبل الله منها صرفاً ولا عدلاً ولا حسنة من عملها حتى ترضيه وإن صامت نهارها وقامت ليلها.

۴. هن يرين أنك ذو اقتدار خير من أن يرين منك خالاً على انكسار.

5. Einar & Brown

6. Janice Steil

7. Marital Equality

## ۲) تأثیر منفی بر فرایند تربیت فرزند

خانواده اولین پایگاه تربیتی کودک است و زن و شوهر با ازدواج، این نهاد مهم تربیتی را تشکیل می‌دهند. «هارلوک»<sup>۱</sup> خانواده را یک سیستم متعامل (هارلوک<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷) می‌داند. اگر خانواده را اولین کانون تربیتی تعاملی بدانیم، نقش مادر قطعاً بیشتر از پدر است زیرا میزان تأثیرگذاری او از زمان انعقاد نطفه آغاز می‌گردد (رایس، ۱۳۸۷) و در دوران بارداری و بعدازآن، بیش‌ترین نقش را در سعادت و شقاوت فرزند خود دارد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۹ و محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۲، ج ۱۰، ص ۷۰۰-۷۰۶).

در آموزه‌های اسلامی به بحث الگوپروری و اسوه‌پروری تأکید شده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۱۹۸). در روان‌شناسی به‌خصوص در اندیشه آلبرت بندورا نیز اعتقاد بر این است که بیشتر یادگیری‌های انسان و تأثیرپذیری‌های او، از طریق یادگیری مشاهده‌ای انجام می‌شود. ایشان همچنین اعتقاد دارد هرچقدر الگوی مورد مشاهده، احترام اجتماعی، شایستگی و تخصص، محبوبیت و جذابیت و رابطه عاطفی خوب با الگوگیرنده داشته باشد، تأثیرش زیادتر و بهتر خواهد بود (هرگینهان، ۱۳۷۷، ص ۳۸۰). لذا مادری که حضور فعال و با عاطفه در کنار فرزندان دارد، تأثیرات بیشتری در تربیت خواهد داشت.

مطالعات کال دول<sup>۳</sup> و همکارانش نیز درباره شکل‌گیری هوش در جریان تأثیر محیط خانواده نشان داده که کودکان باهوش‌تر معمولاً کسانی هستند که در خانواده‌های صمیمی رشد کرده و از امکانات تربیتی و فرهنگی بیشتری برخوردار باشند (مصباح، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۸۸۵). آیات و روایات زیادی نیز بر نقش والدین تأکید می‌ورزند و این نشان می‌دهد که مسؤولیت خانواده و پدر و مادر تنها تأمین غذا و لباس و بهداشت فرزندان نیست، بلکه باید به همه ابعاد وجودی فرزندان در مراحل مختلف تحول اهتمام داشته باشند و مهم‌تر از همه، آنان را بر فطرت توحیدی و الهی، تربیت کنند. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: فرزندان خود را

1. Hurlok
2. Hurlock
3. Caldwell

مورد محبت قرار دهید و با آنها مهربان باشید (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۹). در برابر فرزندان خود تقوای الهی را مراعات کنید و برخورد عادلانه با آنها داشته باشید (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۱۰، ص ۷۰۶). با کودکان خود بازی کنید و برخوردی کودکانه با آنها داشته باشید (همان، ص ۷۰۰). به آنها احترام بگذارید و آداب نیکو را به آنان آموزش دهید (همان، ص ۷۲۱). همچنین بی توجهی به فرزند مذمت گردیده است (صدوق، ۱۳۷۶، ص ۳۷۱). همه این نکات، فقط در حضور واقعی و قابل قبول والدین به خصوص مادر، تحقق پیدا می کند.



## آسیب‌های دوری مادر از فرزندان

دوری مادر از فرزندان باعث آسیب‌های متعددی در فرزندان به‌خصوص فرزندان خردسال می‌شود. برخی از آسیب‌ها که از عدم حضور مادر، متوجه فرزندان می‌شود عبارت‌اند از:

### یک) عدم تأمین نیازهای عاطفی

یکی از مهم‌ترین نیازهای کودکان که پایه و اساس روابط آنها را با دیگران تعیین می‌کند، نیاز به محبت و امنیت است. تأمین این نیاز، رشد سالم شخصیت کودک را در پی داشته و موجب می‌شود که کودک در آینده بتواند نقش پدر یا مادری دلسوز و مهربان را ایفا کند و به محبت و علاقه دیگران به نحو صحیح پاسخ دهد. اولین کسی که در تأمین این نیاز به کودک کمک می‌کند، مادر است و سپس پدر است. اگر این نیاز به خوبی ارضا شود، حس اعتماد به جهان پیرامون برای کودک به وجود می‌آید و او می‌تواند با دنیای در حال تغییر کنار بیاید، کودک احساس یکپارچگی شخصیت می‌کند و هویتی منسجم و پایدار در

او شکل می‌گیرد (هارلوک، ۱۹۸۷). تحقیقات نشان داده است که «در بسیاری از موارد مادر غیر شاغل بهتر می‌تواند به نیازهای عاطفی، اجتماعی، و شخصیتی کودک خود پاسخ مثبت دهد» (مصباح، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۸۶۲). مادری که با فراغت کامل، در انجام دادن وظیفه خانه‌داری و مادری موفق باشد و محیط خانه را محل امنیت و آرامش خاطر خود، فرزندان و همسرش قرار دهد، بهتر می‌تواند بین خود و سایر اعضای خانواده، روابط عاطفی و انسانی ایجاد کند و از این طریق، الگوهای صحیح تربیتی را به فرزندان منتقل سازد (همان، ص ۸۶۲ - ۸۶۳ و جوادى آملی ۱۳۸۹، ص ۱۷۳-۱۷۷) بر این باور است که زن منشأ رحمت و رأفت است و مرد مظهر شدت و صلابت و در پناه این محبت و صلابت (شدت و صلابت پدر و محبت و عواطف مادر) فرزندان برومند و صالح تربیت می‌شود. به اعتقاد ایشان، مادر علاوه بر اینکه لازم است منشأ رحمت و مهربانی و آرامش باشد، بایستی با حضور دلسوزانه خودش در کنار فرزندان و خانواده، طعم گوارای مهر را به فرزندان بچشاند تا آنان نیز این گونه پرورش یابند.

### دو) عدم شکل‌گیری دل‌بستگی ایمن

به اعتقاد روان‌شناسان از جمله بالبی<sup>۱</sup> نیاز به دل‌بستگی از جمله نیازهای نخستین (همانند نیاز به تغذیه) است. این نیاز که به‌طور عمده از ابتدای کودکی تا سه‌سالگی مطرح است، اگر چنانچه به‌صورت منطقی ارضاء نشود، باعث می‌گردد تا کودک به نایم‌نی روانی مبتلا شود. بالبی می‌گوید این دل‌بستگی و نیاز عاطفی به‌طور معمول متوجه مادر است و اگر چنانچه مادر، حضور لازم و ضروری در کنار کودک نداشته باشد و یا اینکه حضور فیزیکی داشته باشد و به نیازهای کودک توجه نکند، باعث نایم‌نی روانی، ترس، افسردگی و عدم اطمینان می‌گردد (دادستان، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۷۴). به عبارت دیگر کودکان به‌طور طبیعی نیاز دارند تا مادرشان نیازهای عاطفی، روانی، جسمانی و غیره آنها را برآورده کند و در هر لحظه‌ای که نیاز داشته باشند، در کنارشان باشد و در سایه

1. Bowlby, j

این تعامل، به آرامش و اطمینان روانی برسند. اگر این نیاز به طور صحیح ارضاء نشود، این کودکان در بزرگسالی شخصیت هنجار و متعادل نخواهد داشت و ممکن است بدبین، افسرده و بی‌عاطفه باشند (رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۰۵-۲۰۶). شکل‌گیری دل‌بستگی ایمن، در فرایند کلی رشد کودک اهمیتی حیاتی دارد (ماین و کاسیدی<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸ و سروفه<sup>۲</sup>، ۱۹۸۵، به نقل از رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۰۵). مهم‌ترین عامل در ایجاد دل‌بستگی ایمن، میزان کلی گفتگو است که بین والد و کودک در جریان است (ایزابلا<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۱ به نقل از رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۰۵). دل‌بستگی ایمن، باعث احساس امنیت، توسعه خود، اجتماعی شدن، عدم کمرویی در ارتباطات اجتماعی، ارتباط منطقی به اطرافیان، رشد ذهنی سریع و غیره می‌شود (کالکینز و فوکس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲؛ واترز<sup>۵</sup>، ۱۹۸۹ و باس<sup>۶</sup> و همکاران ۱۹۸۸ به نقل از رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۰۵). علاوه بر این چنانچه دل‌بستگی کودک به طور طبیعی ارضاء نشود، استقلال و ظرفیت‌های سازشی و اجتماعی او نیز با مشکل مواجه می‌گردد (منصور و دادستان، ۱۳۷۴، ص ۱۵۰-۱۵۱). در آموزه‌های دینی توصیه به رفتاری تکریم‌آمیز (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۴، ص ۹۵)، با محبت و همراه با اظهار علاقه (همان، ص ۹۲)، ترحم‌آمیز (همان، ج ۴۳، صفحات ۲۴۶، ۲۶۱، ۲۸۴) با کودکان و توصیه به بوسیدن زیاد آنان (طبرسی، ۱۳۷۱، ص ۲۲۰) شده که جملگی می‌تواند در راستای ایجاد ارتباط قوی و دل‌بستگی عاطفی روانی و احساس امنیت در کودک باشد.

### سه) ایجاد اختلال در شکل‌گیری اعتماد کودکان

عدم حضور مادر باعث می‌شود که برخی از نیازهای ضروری کودکان خصوصاً کودکان خردسال که به شدت به حضور مادر نیاز دارند، تأمین نشود و کودکان برای ساعاتی از حضور مادر محروم بمانند و سپردن آنها نیز به کودکانها به

1. Maim and Cassidy
2. Sroufe
3. Isabella
4. Calkins and Fox
5. Waters
6. Bus

دلیل اینکه افرادی که در آن مراکز کار می‌کنند بر اساس وظیفه شغلی این کار را انجام می‌دهند، هرگز نمی‌توانند آن رابطه عاطفی لازم را با کودک برقرار کنند. اریک اریکسون (۱۹۶۳ و ۱۹۶۸) عقیده داشت که «سنگ بنای یک شخصیت زنده» در دوره شیرخواری، ضمن تعامل کودک یا والدین و مراقبان دیگر، نهاده می‌شود. این سنگ بنا همانا شکل‌گیری اعتماد اساسی است که طی آن شیرخوار یاد می‌گیرد که می‌تواند برای برآورده ساختن نیازهای خود در راستای بقا، محافظت، محبت و آرامش، به دیگران اعتماد کند. اگر این نیازها برآورده نشوند، شیرخوار بی‌اعتماد و فاقد احساس امنیت می‌شود (رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۱۲). مارگارت ماehler، روان‌شناس بالینی، بر اهمیت رابطه مادر-کودک تأکید دارد (پاین و برگمن ۱۹۷۵<sup>۱</sup>، به نقل از رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۱۲). مادرانی که حضور جدی و پاسخگو در کنار کودک دارند، تحکیم رابطه با مادر را تقویت می‌کنند و باعث رشد بهنجار کودک می‌گردند (رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۱۳). تأمین بودن غذای کودک و چندین ساعت مکیدن سینه مادر از عوامل رشد اعتماد و امنیت در کودکان است. همچنین در آغوش مادر بودن و رابطه فیزیکی با مادر، برای نوزاد اهمیت زیادی دارد (انیس فلد<sup>۲</sup>، کاسپر و کانینگهام<sup>۳</sup> ۱۹۹۰، به نقل از رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۱۳). مهم‌ترین پیش‌نیاز برای رشد حس امنیت و اعتماد در کودکان آن است که والدین عشق خود را به آنان نشان دهند. والدین با طرز برخورد، کلمات و اعمال خود، این پیام را به کودک منتقل کنند که او را ستایش می‌کنند (بورنستاین<sup>۴</sup> و همکاران، به نقل از رایس، ۱۳۸۷، ص ۲۱۳) در آموزه‌های دینی، نگرشی مثبت و متعالی به فرزند شده و در آیات و روایات متعددی از تعابیری چون، فرزند، مایه امید (نحل: ۷۳)، نور چشم (فرقان: ۷۴) نعمت الهی، باعث انبساط خاطر و شادی (قصص: ۱۳) هدیه الهی، باعث قوت قلب (نوح: ۱۲)، گلی از گل‌های بهشت (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۱۳)، عامل خیر و برکت (همان، ص ۱۱۲)، جگر گوشه انسان (همان)، مایه خوشبختی و معین انسان (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲) و شکفتگی (ابراهیم: ۴۰)،

1. Pine and Bergman

2. Anisfeld

3. Casper and Cunningham

4. Bornstein

معرفی شده است. همچنین محرومیت و دوری از فرزند مایه غم و اندوه و ناامیدی و اضطراب (یوسف: ۱۴ و ۸۴)، بیان شده است.

### ج) محروم شدن از فرزندان متعدد و فواید آن

والدین و به خصوص زن‌هایی که اشتغال دائم دارند، به‌طور طبیعی میل کافی به فرزندآوری در سال‌های اولیه زندگی و همچنین میل و فرصت کافی برای فرزندان متعدد ندارند و معمولاً به یک یا دو فرزند اکتفا می‌کنند.<sup>۱</sup> در نتیجه از برکات و فواید فراوانی محروم می‌گردند که این خود خسروانی بزرگ است. برکاتی که فرزند در نظام خانواده و به‌خصوص در روابط همسران به وجود می‌آورد بسیار است. دانشمندانی چون فروبل،<sup>۲</sup> شورتس،<sup>۳</sup> الیزابیت پی بادی،<sup>۴</sup> مونته سوری،<sup>۵</sup> از افرادی هستند که بر اهمیت فرزند در خانواده تأکید داشته و فرزند را عامل سازگاری اجتماعی-عاطفی، می‌دانند (جونز، ۱۳۷۸، ص ۱۲۷-۱۴۵). بی‌فرزندگی و کم‌فرزندگی (در برخی مراحل زندگی) در خانواده‌ها یک فضای خالی را به وجود می‌آورد و باعث تضاد می‌شود. از این‌رو، روان‌شناسانی مانند ماکسول و مونت گمری<sup>۶</sup> (۱۹۶۹)، فیلدمن<sup>۷</sup> (۱۹۷۱) و راسل<sup>۸</sup> (۱۹۷۴) به آثار وجودی فرزندان در خانواده اشاره نموده و معتقدند فرزندان می‌توانند تأثیرات مثبت و سازنده‌ای در زندگی والدین داشته باشند. فرزند باعث ایجاد بهداشت روانی (ماکسول و مونت گمری، ۱۹۶۹، ص ۳۴۰-۳۴۴) در خانواده بوده و روابط همسران را استحکام می‌بخشد (موناهان، ۱۹۵۵، ص ۴۴۶-۴۵۶) اندیشه فرزندآوری یکی از نشانه‌های سلامت روانی خانواده محسوب می‌شود؛ از این‌رو در روایات به ازدواج با افرادی که توان فرزندآوری دارند، توصیه شده است<sup>۹</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۴ و

۱. یک فرزند را نیز معمولاً در سنین بالا به دنیا می‌آورند.

2. Froebel
3. Schurts
4. Peabody
5. Montessori
6. Maxwell and Montgomery
7. Feldman.
8. Russle

۹. إِنَّ خَيْرَ نِسَائِكُمُ الْوَالِدَاتُ الْوَالِدَاتُ.

حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۵۴). مایکل آرگیل (۲۰۰۱، ص ۸۲) کودکان را منبع فواید زیادی برای خانواده دانسته و می‌گوید: با حضور فرزند، لذت زیادی در خانواده ایجاد می‌شود و بسیاری از والدین، محرک و شادی را به‌عنوان یک مزیت از کودکانشان دریافت می‌کنند. همان‌گونه که تولد فرزندان می‌تواند موجب نشاط و سلامت روانی والدین شود، نگاه به چهره فرزند نیز می‌تواند نشاطی وصف‌ناشدنی برای آنان به ارمغان آورد و موجب سلامت روانی‌شان شود (جوزف و لوری، ۱۳۶۸ ص ۱۶-۲۵). بیشتر مادران (حدود ۹۳ درصد) فکر می‌کنند فرزند محور خوشبختی آنان است (استیون، ۲۰۰۴). از امام صادق (علیه السلام) سؤال می‌کنند که: شیرین‌ترین و گواراترین چیزها برای آدمی چیست؟ می‌فرماید: «داشتن فرزند جوان، وقتی سؤال می‌شود بدترین و تلخ‌ترین حالت برای انسان چیست؟ می‌فرماید: از دست دادن فرزند» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۱۸۸) حضرت زکریا به هنگام پیری از خداوند درخواست فرزند کرد (مریم: ۵-۶) امام حسن عسکری (علیه السلام) فرزند را بهترین یار و مددکار انسان معرفی کرده و خوار و نگون‌بخت از نظر او کسی است که فرزندی نداشته باشد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۶۰-۳۶۱).

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

از مطالب ارائه‌شده می‌توان نتیجه گرفت که اشتغال زوجین گرچه فوایدی مانند بهبود وضعیت اقتصادی و تأمین نیازهای مادی خانواده، عزتمندی اجتماعی، اثبات قابلیت‌های زنان در عرصه‌های اجتماعی، و استقلال مالی و به دست آوردن پشتوانه‌ای برای ایام پیری زنان در پی دارد و هم‌چنین فوایدی مانند رفاه و تأمین نیازهای مادی بیشتر، خودنظم‌دهی و رشد سازگاری اجتماعی سریع‌تری را برای فرزندان به دنبال دارد، اما در مجموع می‌توان گفت که تأثیرات نامطلوبی نیز در فرآیند رشد، تربیت و غیره فرزندان به‌ویژه رشد عاطفی آنها برجای می‌گذارد. سوءاستفاده از زنان از مهم‌ترین آسیب‌های اشتغال زنان است. رواج بی‌عفتی در سطح جامعه و بهره‌گیری جنسی از آنان از دیگر ضررهای اشتغال بی‌ضابطه است. آسیب‌هایی که به دلیل اشتغال تمام‌وقت مادران به وجود می‌آید

به هیچ وجه قابل جبران نیست و خسران بزرگی به حساب می آید. مثلاً کودکی که به دل بستگی نایمن گرفتار شده است، راهکار درمانی ندارد و همچنین مادری که به دلیل اشتغال در محیط مردانه، به ناسازگاری و آسیب‌های اخلاقی مبتلا شده است، به راحتی قابل اصلاح نیست. لذا پیشنهاد می شود در راستای کاهش این آسیب‌ها نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

۱. زنان حتی الامکان از اشتغال تمام وقت خودداری و به اشتغال نیمه وقت قناعت کنند.

۲. زنان از پذیرش کار، در نوبت شب خودداری کنند.

۳. زنان سعی کنند شغل‌هایی برگزینند که با ویژگی‌های جسمی - روانی آنها سازگار باشد.

۴. حتی الامکان زنان در محیط‌های زنانه، شغل انتخاب کنند و از کار کردن در محیط‌های مردانه اجتناب کنند.

۵. زوجین در انجام کارهای منزل و امور مربوط به فرزندان بر اساس یک برنامه‌ریزی صحیح با همدیگر همکاری کنند.

۶. از مرخصی‌های قانونی و همچنین مرخصی‌های ویژه دوران بارداری و دوران وضع حمل به خوبی استفاده کنند.

۷. زنان و مادرانی که مجبور هستند به فعالیت‌های بیرون از منزل روی بیاورند مثل شهرهای بزرگ، سعی کنند وقتی که در منزل هستند، بیشتر به فرزندان توجه عاطفی و مراقبتی داشته باشند و دیگر اینکه سعی کنند در صورت امکان بچه‌ها را در زمان غیبت‌شان به مادر بزرگ‌ها بسپارند و نه به همسایه‌ها و مهد کودک.

۸. در صورت امکان بچه‌ها را به مهد یا جایی که در نزدیکی محل کارشان است ببرند تا در صورت امکان چند ساعت یک‌بار آنها را ببینند.

۹. شوهران زنان شاغل بایستی با همسرشان همکاری بیشتری داشته باشند و سعی کنند در ساعاتی که خانم‌شان در منزل نیستند با کودکان رابطه صمیمی و دوستانه برقرار کنند.

۱۰- زنان سعی کنند مشاغل خانگی را توسعه دهند و با انجام مشاغل خانگی، هم کسب درآمد کرده و هم از آرامش روانی و روحی برخوردار گردند.



## اقتصاد مقاومتی و بایسته‌های آن

اقتصاد مقاومتی یعنی اقتصادی که بر محور صرفه‌جویی، تکیه بر استعدادهای درونی، تکیه بر منابع داخلی، تلاش مضاعف و مصرف کالاهای داخلی، متمرکز است. هر ملتی اگر بخواهد استقلال و حریت خود را حفظ کند، باید بتواند مایحتاج اساسی زندگی را خودش تأمین نماید و الا همیشه نگرانی و وابستگی خواهد داشت. تکیه بر توانمندی‌های داخلی برای امت اسلامی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است؛ زیرا در طول تاریخ دشمنان اسلام از حربه اقتصادی سوءاستفاده نموده و مسلمانان را استثمار کرده‌اند. ما باید سعی کنیم از اسراف و زیاده‌روی در مصرف اجتناب کنیم. اسراف از گناهان بزرگ است و اقتصاد خانواده را با بحران مواجه می‌سازد. امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: برنامه‌ریزی اقتصادی و تقدیر نیمی از معیشت است<sup>۱</sup> (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۲۱). امام رضا (علیه السلام) در بیان اهمیت تقدیر در امر معاش، آن را یکی از خصلت‌های کمال ایمان می‌دانند: «هیچ بنده‌ای تا سه خصلت در او نباشد حقیقت ایمان را به‌طور کامل در نیابد: ۱- بینش و تفکر در دین، ۲- و

۱: التَّقْدِيرُ نِصْفُ الْعَيْشِ.

تقدیر صحیح در امر معاش، ۳- و پایداری بر مصیبت و بلایا» (حرانی، ۱۳۸۰، ص ۴۲۰).

جامعه و خانواده‌ای که در التزام عملی و جدی به قناعت دارند، کمتر گرفتار مشکلات مادی و معیشتی می‌شوند. همسری که به این وظیفه اخلاقی و اجتماعی آراسته و پایبند باشد، هرگز بار اضافی بر دوش شوهر نمی‌گذارد و با تجمل‌گرایی و اسراف، شوهر را در تنگنا قرار نمی‌دهد. چنین همسری، افزون بر دریافت اجر معنوی، زندگی پاکیزه، مستقل و با دغدغه‌ای اندک دارد و در نگاه شوهر نیز زنی ارزشمند، دلسوز، مدیر، کاردان و کدبانو خواهد بود. در آموزه‌های دینی و اسلامی، افزون بر اینکه اسراف از گناهان بزرگ شمرده شده، و وعده عذاب به اسراف‌کاران داده شده است<sup>۱</sup> (اعراف: ۳۱؛ انبیاء: ۱۹ و مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴). به فواید معنوی قناعت و آثار روان‌شناختی آن نیز اشاره گردیده است. نیل به راحتی<sup>۲</sup> و آسایش<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۳۴۹ و ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۲۹۶)، سرفرازی<sup>۴</sup> (خوانساری، ۱۳۷۳، ص ۲۸۴ و ۳۹۲) و برخورداری از زندگی گوارا و آرام<sup>۵</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۸۳ و خوانساری، ۱۳۷۳، ص ۳۹۱) ما باید با مصرف کالاهای داخلی و با کار و تلاش بیشتر، اقتصادمان را قوی کنیم. جامعه‌ای که اعضای آن، اهل تلاش و فعالیت هستند، جامعه‌ای سرزنده، فعال، ثروتمند و قدرتمند است و در مقابل، جامعه‌ای که افراد آن، بی‌انگیزه، تنبل و بیکار باشند،

۱. کَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ: از نعمت‌های خداوند بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خداوند اسراف‌کاران را دوست نمی‌دارد. (اعراف: ۳۱) وَأَهْلَكُنَا الْمُسْرِفِينَ: اسراف‌کاران را هلاک کردیم. (انبیاء: ۱۹) أَيْمَا امْرَأَةٍ لِمَ تَزْفِقُ بَرِّ وَجْهًا وَحَمَلْتَهُ عَلَيَّ مَا لَا يَقْدِرُ عَلَيْهِ وَ مَا لَا يَطِيقُ لِمَ تَقْبَلُ حَسَنَتَهُ وَ تَلْقَى اللَّهَ وَ هُوَ عَلَيْهَا غَضَبَانٌ؛ پیامبر گرامی اسلام دربارهٔ تحمیل مخارج اضافی بر شوهر و پیامدهای آن می‌فرماید: اگر زنی با شوهر خود مدارا نکند و او را به تهیه و خریدن چیزی مجبور کند که توان آن را ندارد، خداوند هیچ کار خوبی را از او نمی‌پذیرد و روز قیامت بر او غضب خواهد کرد.

۲. کسی که به داشته‌های خود قانع نیست و همیشه حسرت زندگی دیگران را می‌خورد، آسایش روانی نخواهد داشت؛ البته قانع بودن با تلاش و کوشش منافاتی ندارد.

۳. مَنْ قَنَعَ بِالْمَقْسُومِ اسْتَرَاحَ مِنَ الْهَمِّ وَالْكَرْبِ وَالتَّعَبِ: هر کس به مقداری که روزی اوست قناعت کند، از پریشانی و رنج و غم راحت می‌شود. ثمرة القناعة الراحة؛ نتیجه و پیامد قناعت، آسایش و آرامش است.

۴. مَنْ تَجَلَّبَبَ الصَّبْرَ وَالْقَنَاعَةَ عَزَّ وَجَلَّ؛ امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: هر کس لباس صبر و قناعت بر تن کند، عزیز و بافضیلت می‌شود. القناعة تؤدِّي إلى العز؛ قناعت به عزت می‌انجامد.

از نخل برهنه سایه‌داری مطلب / از مردم این زمانه یاری مطلب  
عزت به قناعت است و خواری ز طمع / با عزت خود بساز و خواری مطلب

۵. خمس مَنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ لَمْ يَهْتَأ الْعَيْشُ: الصَّخَّةُ، وَالْأَمْنُ، وَالْغَنَى، وَالْقَنَاعَةُ، وَالْأَنْبِيَسُ الْمَوْافِقُ؛ امام صادق (علیه السلام) فرمود: کسی که پنج چیز در او نباشد، زندگی بی‌رو و گوارا نیست: سلامت، امنیت، بی‌نیازی، قناعت و همسر موافق. جمال العیش القناعة؛ امام علی (علیه السلام) نیز فرمود: قناعت، زیبایی زندگی است.

جامعه‌ای فقیر، نیازمند و بی‌تحرک است. بزرگی و کرامتی که در سایه کار و تلاش حاصل می‌شود، علاوه بر آثار مثبت اجتماعی و فرهنگی، مانع از تمایل به گناه و ارتکاب کارهای پست بوده و باعث جلوگیری از تنزل شخصیت افراد می‌شود؛ چه اینکه کسی که به کرامت و عزت‌نفس رسیده است، هیچ‌گاه حاضر نمی‌شود این اعتبار و جایگاه را با انجام کارهای پست و بی‌ارزش ضایع کند. حضرت علی علیه السلام در تأیید ادعای فوق فرموده‌اند: «آنان که کرامت‌نفس دارند، هرگز با ارتکاب گناه آن را پست و موهون نمی‌کنند».<sup>۱</sup> (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۱، ص ۳۳۹) ولتر<sup>۲</sup> کار را بهترین درمان دردهای درونی می‌داند (میلانی فر، ۱۳۷۴، ص ۱۹۹). پاسکال بر این باور است که منشأ کلیه مفاسد فکری و اخلاقی، بیکاری است (همان). مطالعات تجربی نشان می‌دهد که افراد بیکار در مقایسه با دیگران، از استقلال، حرمت خود<sup>۳</sup> و آرامش و سلامت روانی کمتری برخوردارند (گروالد<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱).

بیکاری، باعث انباشته شدن انرژی فراوان در درون افراد شده و آنها را به طرف انحرافات اخلاقی سوق می‌دهد. در سخنی حکیمانه می‌خوانیم: اگر نفس را به کاری مشغول نکنی، تو را به خودش مشغول می‌کند و اگر به بندگی و اطاعت مشغولش نکنی به گناه مشغولت می‌کند<sup>۵</sup> (ورام، ۱۴۱۰ ج ۲، ص ۳۴). علی علیه السلام می‌فرماید: اگر سرگرم شدن به کاری موجب سختی، کوشش و رنج است، پس فراغت همیشه‌گی موجب فساد و تباهی است<sup>۶</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۴۲۱). حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام خطاب به فرزند بزرگوارشان امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرمایند: فرزندم، انسانی را که به دنبال روزی و رزق خویش است، ملامت مکن؛ زیرا کسی که هیچ ندارد، لغزش‌هایش بسیار خواهد بود (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۹، ص ۶۹). حضرت در ادامه همین روایت، تحلیل جامعی ارائه کرده‌اند که تبیین‌کننده ارتباط فقر با کاهش اعتبار اجتماعی و تنزل جایگاه اجتماعی است که هرکدام در بسترسازی جرم و بزهکاری نقش دارند. حضرت می‌فرمایند:

۱. من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه.

2. Voltaire  
3. Self-esteem  
4. Gerald C.

۵. النفس إن لم تشغلها شغلتك فإن لم تشغلها بالطاعة شغلتك بالمعصیه.  
۶. إن یكن السُّغل مَجْهَدَةً فَاتصال الفراغ مُفْسِدَةً.

پسرم! شخص فقیر، حقیر شمرده می‌شود و کسی به حرفش توجه نمی‌کند و جایگاهش مورد غفلت است. اگر فقیر راست هم بگوید، تصور می‌کنند دروغ‌گو است. اگر زهد داشته باشد، او را جاهل خطاب می‌کنند. پسرم! کسی که به فقر مبتلا باشد، به چهار خصلت گرفتار می‌شود: ضعف در یقین، نقصان در عقل، کم‌دینی و کم‌حیایی در صورت<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۹، ص ۶۹). بیکاری و مشکلات اقتصادی، فضای ناامنی در جامعه ایجاد می‌کند و احساس ناامنی، سبب ناسازگاری و بزهکاری است؛ همه این آسیب‌ها ناشی از عدم تعادل و بروز اختلال در منش است (کی‌نیا، ۱۳۷۰ ج ۲، ص ۱۸۷). به اعتقاد شهید مطهری (۱۳۶۷، ص ۴۱۰)، کار از عوامل تربیت‌کننده انسان است. کار باعث شادابی و نشاط جامعه انسانی می‌شود و بیکاری باعث افسردگی، فساد و سرخوردگی اجتماعی می‌گردد. بررسی‌ها نشان داده است کار باعث نوعی اعتماد به نفس و آرامش روانی است (میلانی فر، ۱۳۷۴، ص ۱۹۸). موریس روزنبرگ<sup>۲</sup>، یکی از روان‌شناسان خاطرنشان می‌کند: «یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در رشد اعتماد به نفس و شخصیت افراد، این است که تا چه حدی با دیگران و محیط اجتماعی ارتباط دارند و چه مقدار از محبوبیت برخوردار هستند» (بیابانگرد، ۱۳۷۸، ص ۱۲۱). افرادی که دارای شغل و حرفه هستند، از مقبولیت و محبوبیت بیشتری برخوردار بوده، اعتماد به نفس بالایی دارند.. بزرگ‌مهر بر این باور است که کلید طلایی کامیابی و پیشرفت در کار و کوشش است» (سبحانی، ۱۳۷۵، ص ۲۲).

۱. یا بنی الفقیر حقیر لایسمع کلامه و لایعرف مقامه، لو کان الفقیر صادقاً یستمنه کاذباً، و لو کان زاهداً یستمنه جاهلاً، یا بنی من ابتلی بالفقر ابتلی بأربع خصال: بالضعف فی یقینه و التقصان فی عقله و الرقه فی دینه و قله الحیاء فی وجهه.  
2. Maurice Rosenberg

## سبک زندگی اسلامی در پوشش

دین اسلام قوانینی جامع دارد و همه آنها در راستای پیشرفت مادی و معنوی انسان‌ها است. در قوانین الهی در راستای حفظ کرامت و ارزش زن و در راستای جلوگیری از ضایع شدن منزلت انسانی و اخلاقی او، قوانینی وضع شده است. یکی از قوانین مهم و اساسی در رابطه با زنان مراعات ضوابط اخلاقی و شرعی در تعاملات اجتماعی و اداری و خانوادگی است. زنان مسلمان در راستای حفظ پاکدامنی، دین‌داری، معنویت، خانواده و غیره، باید ضوابطی را رعایت کنند. البته مردان نیز ضوابط خاص خودشان را دارند.

حکم وجوب حجاب و رعایت عفت و پاکدامنی در روابط اجتماعی، یکی از مترقی‌ترین احکام آیین‌های بخش اسلام و نشان‌دهنده این واقعیت تردیدناپذیر است که اسلام به‌عنوان یک آیین الهی در تعالیم خود توجه همه جانبه‌ای به تمام ابعاد زندگی بشر داشته و در هر حکمش تمام جوانب را مورد توجه قرار داده است. لزوم پوشش زن در برابر مرد نامحرم یکی از مسائل مهم اسلامی است که در قرآن کریم به آن، تصریح شده است و فقهای اسلام در وجوب آن اتفاق نظر

دارند. بنابراین در اصل مطلب از جنبه اسلامی تردیدی نیست. اهمیت حجاب زن از آن جهت است که نه تنها حافظ اخلاق و تجسم تقوا و عفت در سطح جامعه است، بلکه وجود چنین حکمی در اسلام نوعی احترام گذاردن به زن مسلمان و محفوظ نگه داشتن وی از نگاه‌های ناپاک است. مهم‌ترین دلیل پوشش زن در اسلام، جلوگیری از شیوع فحشا و فساد در جامعه و کنترل غریزه شهوت آدمی است. همچنین فلسفه اصلی حجاب از یک طرف انحصار تمتعات و کامیابی‌های جنسی به محیط خانوادگی و همسران مشروع و از طرف دیگر جلوگیری از طغیان غریزه جنسی و گسترش فساد و تباهی اخلاق در سطح جامعه و در نتیجه حفظ سلامت روانی زن و مرد است.

امروزه بسیاری از نابسامانی‌های اخلاقی و انحرافات و بزهکاری‌های بشر ریشه در آزادی روابط زن و مرد دارد. بی‌حجابی و برهنگی و افتادن در دام شهوات، سبب تنزل انسان به حیوانیت و متصف شدن به صفاتی چون بی‌وفایی، دروغ‌گویی، حيله‌گری، تشنّت افکار و غیره می‌شود و باعث می‌گردد انسان هر جنایتی را مرتکب شود.

## حجاب و عفت در قرآن

در قرآن کریم آیاتی چند به‌طور صریح در مورد وجوب حجاب و حد و کیفیت آن نازل شده است که از این‌قرار است:

۱- سوره نور، آیه ۳۱: «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُدْنِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ...»:

و به زنان باایمان بگو چشم‌های خود را (از نگاه‌های هوس‌آلود) فروگیرند و عفت خویش را حفظ کنند و زینت خود را-جز آن مقدار که نمایان است آشکار نمایند و (اطراف) روسری‌ها و مقنعه‌های خود را بر سینه خود افکند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود)، و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان یا پدرانشان، یا پدرشوهرانشان، یا پسرانشان، یا پسران همسرانشان، یا برادرانشان، یا پسران برادرانشان، یا پسران خواهرانشان، یا زنان هم‌کیششان، یا بردگانشان، یا افراد سفیه که تمایلی به زن ندارند. یا کودکانی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند؛ و هنگام راه رفتن پاهای خود را بر زمین نزنند تا زینت پنهانی‌شان دانسته نشود (و صدای خلخالی که برپادارند به گوش رسد) و همگی

به‌سوی خدا باز گردید ای مؤمنان، تا رستگار شوید.

شهید مطهری (۱۳۷۹) درباره مفاد این آیه و آیه قبل آن می‌فرماید: دو آیه ۳۰ و ۳۱ نور مربوط به وظایف زن و مرد در معاشرت با یکدیگر است که شامل چند قسمت است: هر مسلمان، چه مرد و چه زن، باید از چشم‌چرانی و نظربازی اجتناب کند. مسلمان، خواه مرد یا زن، باید پاک‌دامن باشد و عورت خود را از دیگران بپوشاند. زنان باید پوشش داشته باشند و آرایش و زیور خود را بر دیگران آشکار نسازند و در صدد تحریک و جلب توجه مردان بر نیایند.

۲- آیه ۵۹ سوره احزاب: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَلزَّوْجِكَ وَ بَنَاتِكَ وَ نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يَعْرِفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا»: ای پیامبر! به همسران و دخترانت و زنان مؤمنان بگو: جلباب‌ها (روسری‌های بلند) خود را بر خویش فروافکنند، این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است؛ (و اگر تاکنون خطا و کوتاهی از آنان سرزده، توبه کنند) خداوند همواره آمرزنده و رحیم است.

غیر از این دو آیه، آیات دیگری هم در قرآن به فریضه حجاب اشاره دارد که از بیان آنها صرف نظر می‌کنیم.



## و جوب حجاب و عفت عمومی از منظر روایات اهل بیت (علیهم السلام)

در روایات نیز ضرورت پوشش زن مورد تأکید قرار گرفته است. در اینجا به برخی از آن روایات اشاره می‌کنیم:

۱. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: بهترین زنان شما زنی است که بسیار پوشیده باشد، نزد اقوامش عزیز و محترم باشد، با شوهرش متواضع و فروتن باشد و برای او خودآرایی و تبرج داشته باشد و نسبت به غیر شوهرش عقیف باشد<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۲۹ ج ۱۰، ص ۵۷۰).

۲- پیامبر گرامی (صلی الله علیه و آله) می‌فرمودند: نگاه شهوانی به نامحرم تیری از تیرهای مسموم شیطان است<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۱، ص ۳۷).

۳- پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: هر کس با زن نامحرم دست دهد، روز قیامت درحالی که دست‌هایش در زنجیر است وارد می‌شود و فرمان ورود او به دوزخ صادر می‌گردد. و هر کس با زن نامحرم شوخی کند، برای هر کلمه‌ای که در دنیا با او سخن گفته است هزار سال او را در دوزخ زندانی می‌کنند. و آن زن اگر

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ مِنْ خَيْرِ نِسَائِكُمْ... السَّتِيرَةَ الْغَزِيْرَةَ فِي أَهْلِهَا، الدَّلِيْلَةَ مَعَ بَعْلِهَا، الْمُتَبَرِّجَةَ مَعَ زَوْجِهَا، الْحِصَانُ عَنْ غَيْرِهِ.  
۲. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سَهْمِ إبْلِيسَ.

از روی میل خود را در اختیار او قرار دهد و مرد او را در برگیرد یا ببوسد یا از راه حرام با وی آمیزش کند یا با او مزاح و شوخی نماید و کار زشتی مرتکب شود، بر آن زن نیز همان گناهی که بر مرد است خواهد بود، و اگر مرد به زور از او کام گیرد، گناه خودش و گناه زن بر عهده اوست<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۳۳۴).  
 ۴- زن اندامی شهوت‌انگیز دارد که خانه‌اش پوشش آن است؛ اگر خود را نیوشاند، همین‌که از خانه خارج شد، شیطان او را احاطه می‌کند<sup>۲</sup> (ورام، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۱۹).

۱. مَنْ صَافَحَ امْرَأَةً حَرَامًا جَاءَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعْلُومًا ثُمَّ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ وَمَنْ فَآكَهُ امْرَأَةٌ لَا يَمْلِكُهَا حَيْسٌ بِكُلِّ كَلِمَةٍ فِي الدُّنْيَا أَلْفَ عَامٍ فِي النَّارِ وَالْمَرْأَةُ إِذَا طَاوَعَتِ الرَّجُلَ فَالْتَزَمَهَا أَوْ قَبَّلَهَا أَوْ بَاشَرَهَا حَرَامًا أَوْ فَآكَهَا أَوْ أَصَابَ مِنْهَا فَاحِشَةً فَعَلَيْهَا مِنَ الْوِزْرِ مَا عَلَى الرَّجُلِ فَإِنَّ غَلْبَهَا عَلَى نَفْسِهَا كَانَ عَلَى الرَّجُلِ وَزْرُهُ وَوَزْرُهُ.  
 ۲. الْمَرْأَةُ عَوْرَةُ سِتْرِهَا بَيْتُهَا فَإِذَا خَرَجَتْ اسْتَشْرَفَهَا الشَّيْطَانُ.

## نظر فقهای اسلام در مورد پوشش زن و عفت او

اصل حجاب و پوشش زن از ضروریات دین اسلام است و هیچ‌یک از دانشمندان اسلامی در آن اختلاف ندارند. حتی در مقدار و حد پوشش نیز بین فقها و علمای اسلام، اعم از شیعه و سنی، اختلاف وجود ندارد و تقریباً همه آنها قائل‌اند که زن باید در حضور نامحرم، تمام بدن خود جز صورت و دست‌ها تا مچ را بپوشاند. ما در اینجا به اقوال بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ درباره مقدار پوشش زن در پاسخ به سؤال زیر که پرسیده است: حدود حجاب اسلامی برای بانوان چیست و برای این منظور پوشیدن لباس بلند آزاد و شلوار و روسری کفایت می‌کند و اصولاً چه کیفیتی در لباس و پوشش زن در برابر افراد نامحرم باید رعایت شود، می‌فرماید: «واجب است تمام بدن زن به جز قرص صورت و دست‌ها تا مچ، از نامحرم پوشیده شود و لباس مذکور اگر مقدار واجب را بپوشاند مانع ندارد ولی پوشیدن چادر بهتر است و از لباس‌هایی که توجه نامحرم را جلب کند، باید اجتناب شود. همچنین درباره حکم سخن گفتن با نامحرم می‌فرماید: سخن گفتن اگر مهیج باشد حرام است

و اگر مهیج نبوده و خوف فتنه هم در کار نباشد، احتیاط مستحب آن است که ترک نماید، بخصوص اگر طرف سخن او جوان باشد رهبر معظم انقلاب حضرت آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) نیز درباره مقدار پوشش و حجاب زن در پاسخ به سؤالات زیر نظر خود را بیان کرده می‌فرماید:

● س: بیرون گذاشتن موی سر از چادر و یا مقنعه از سوی خانم‌ها در انظار

عمومی و در دید نامحرمان چه صورت دارد؟

ج: جایز نیست و پوشیدن تمام موی سر در برابر نامحرم واجب است.

● س: پوشیدن لباس در رنگ‌های زننده و جلب نظر کننده در اجتماع برای

خانم‌ها چه صورت دارد؟

ج: هرگونه لباس که بدن و برجستگی‌های بدن زن را از نامحرم بیپوشاند، کافی است ولی باید از انتخاب رنگ یا شکلی که موجب جلب نظر و انگشت‌نما شدن است خودداری نمایند.

● س ۱) برخورد زن همراه با چهره خندان و متبسم با مردان نامحرم هنگام

خرید از مغازه‌ها و سایر برخوردها چه صورت دارد؟

● س ۲) خندیدن با صدای بلند در خیابان توسط زنان و دختران و یا انجام

برخی حرکات دیگر که موجب جلب توجه نامحرمان می‌شود، چگونه

است؟

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای:

۱) صحبت کردن و خندیدن با نامحرم اگر موجب مفسده باشد جایز نیست.

۲) از هر کاری که موجب جلب توجه نامحرم می‌شود باید پرهیز کرد.

حضرت آیت‌الله فاضل لنکرانی:

۱ و ۲) به‌طور کلی دختران و زنان باید در مقابل نامحرم به نحوی لباس بپوشند و راه بروند و صحبت کنند که موجب توجه و نگاه سوء و تهییج مردان نشوند و اگر کردند گناه بزرگ است.

● س ۳) حضور زنان در کوچه و بازار بدون وجود ضرورت و سروکار داشتن بیش از حد با نامحرمان چگونه است؟

حضرت آیت‌الله فاضل لنکرانی:

مناسب نیست بلکه در بعضی موارد جایز نیست.

حضرت آیت‌الله وحید خراسانی:

مقتضای عفت آن است که از صحبت با نامحرم در غیر موارد حاجت پرهیز نماید و نیز در کوچه و بازار در صورتی که در معرض نگاه نامحرم باشد به‌غیر از مقدار حاجت و ضرورت، مکث ننماید. سایر مراجع معظم تقلید نیز نظراتی شبیه نظرات فوق دارند.

## نقش حجاب و عفت در سلامت روانی

شکی نیست که حجاب و پوشش تأثیرات بسیار مثبتی بر روح و روان زن دارد. عفاف و پوشیدگی برای زنان، همچون سد و حفاظی است که زن در سایه آن از هر ذلت و تحقیری به دور است. دین اسلام با واجب کردن حجاب، نمی‌خواهد زن بازیچه دست شهوت‌پرستان باشد و ارزش او به میزانی تنزل کند که تنها وسیله‌ای برای اطفاء شهوت‌ها به حساب آید. اسلام خوشی‌های مشروع را برای زن می‌پسندد و البته تأمین آن را در سایه عفاف قرار می‌دهد. عفاف که ثمره حجاب و پوشش است، عامل آرامش و سکون انسان و دور ماندن او از عوامل اضطراب و درنهایت باعث رضایت وجدان است. در منابع اسلامی درباره برخی از آثار روانی حجاب و بی‌حجابی مطالب زیادی وجود دارد. مثلاً در آیه ۶۰ سوره نور درباره فلسفه حجاب می‌فرماید: «وَ أَنْ يَسْتَغْفِنَ خَيْرٌ لَّهُنَّ» و اگر «زنان» خود را بپوشانند برای آنها (خیر) بهتر است. کلمه «خیر» که به معنای سود و نفع است، به دلیل اطلاقش، هم شامل نفع مادی می‌شود و هم نفع معنوی. در آیه ۵۳ سوره احزاب، سود و نفع حجاب مشخص‌تر بیان شده است. در آنجا

که می‌فرماید: «ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ» این کار (حفظ حریم بین زن و مرد) برای پاکی دل‌های شما و آنها بهتر است. بنابراین می‌توان گفت طبق این دو آیه، اثر مهم حجاب برای زن، طهارت و پاکی قلبی است که مقدمه‌ای برای رسیدن به سلامت قلبی (قلب سلیم) است و در روان‌شناسی از آن به «سلامت روانی» تعبیر می‌شود.

همچنین در آیه ۳۰ سوره نور درباره تأثیر حفظ عفت مرد به واسطه نگاه آلوده نکردن به زن می‌فرماید: «وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَالِكُمْ أَزْكَى لَهُمْ» و عفاف خود را حفظ کنند، این برای آنان پاکیزه‌تر است.

در روایات همچنین به تأثیر روانی حجاب بر زن اشاره شده است. امام علی (علیه السلام) در وصیت خود به امام حسن (علیه السلام) می‌فرماید: «وَإِكْفُفْ عَلَيْنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ بِحِجَابِكِ إِيَاهُنَّ، فَإِنَّ شِدَّةَ الْحِجَابِ أَبْقَى عَلَيْنَّ». (زنان را) در پرده حجاب نگاه‌دار تا نامحرمان را ننگرند، زیرا که سختگیری در پوشش، عامل سلامت و استواری آنان است. همچنین آن حضرت در حدیث دیگری می‌فرماید: «صَيَانَةُ الْمَرْأَةِ أَنْعَمَ لِحَالِهَا وَ {أَدْوَمُ} لِحَمَالِهَا». پوشش و حجاب برای حال زن بهتر است و سبب دوام زیبایی او می‌شود. منظور از حال زن در این حدیث، وضعیت روانی اوست که رعایت حجاب سبب تعادل بهتر آن می‌شود.

## آثار حجاب و پاک‌دامنی

### ۱- امنیت

امنیت، یکی از طبیعی‌ترین و ضروری‌ترین نیازهای بشری است. به نظر مزلو<sup>۱</sup> روان‌شناس غربی، نیاز به امنیت از نیازهای زیربنایی برای رشد و شکوفایی شخصیت انسان است که در صورت ارضا نشدن، رشد شخصیت مختل می‌شود. بنابراین اگر انسان‌ها در زندگی روزمره خود و در کوچه و خیابان و محل کار و تحصیل و حتی داخل منزل احساس امنیت نکنند و دائماً در ترس و دلهره باشند، به تدریج دچار اضطراب می‌شوند. در این میان زنان به دلیل ویژگی‌های شخصیتی و موقعیت اجتماعی، آسیب‌پذیری بیشتری دارند و طبعاً نیاز به امنیت در آنها بیشتر احساس می‌شود. زیرا در بین جوامع بشری همیشه مردانی وجود دارند که به جهت نداشتن تربیت صحیح انسانی، به دنبال فرصتی هستند تا زنان را مورد سوءاستفاده‌های جنسی قرار دهند و یا حداقل مردانی که زمینه‌های انحرافی در آنها وجود دارد- و به تعبیر قرآن «فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ» (احزاب: ۳۲) یعنی

1 - Maslow, A.H.



بیمار دل هستند. که با دیدن کوچک‌ترین صحنه مهیج جنسی، عنان اختیار را از کف داده و نسبت به زنان بی‌حرمتی روا می‌دارند.

## ۲- ارزشمند شدن

یکی دیگر از ثمرات حجاب برای زن، گران‌بهاتر شدن او برای مرد است و در نتیجه، به وجود آمدن عشق است که لذت‌بخش‌ترین عواطف انسانی است. نیاز به دوست داشتن و محبوب دیگران واقع‌شدن، که در سلسله‌مراتب<sup>۱</sup> «مزلو» قرار دارد، یکی از نیازهای مهم هر انسان است. میزان این نیاز در زنان بیش از مردان است؛ زیرا موجودیت روانی و شخصیتی زن به این است که مورد توجه و محبت دیگران، به‌ویژه نزدیکانش مثل پدر، مادر، شوهر و فرزندان واقع شود، به‌طوری‌که اگر این جایگاه را نداشته باشد امید خود را از زندگی از دست می‌دهد؛ به‌عبارت‌دیگر، شکست در عشق، شکست در همه‌چیز اوست. «زن وقتی زنده است که معشوق باشد و توجه به او مایه حیات اوست» به گفته شهید مطهری آفرینش مرد را مظهر طلب و عشق و زن را مظهر محبوبیت و معشوقیت قرار داده است. احساسات مرد نیازآمیز و احساسات زن نازخیز است احساسات مرد طالبانه و احساسات زن مطلوبانه است.»

بنابراین یکی از خواسته‌های جدی زنان این است که محبوب همسرانشان واقع شوند و شوهرانشان به آنها عشق بورزند. به‌طورقطع اگر زنان مورد بی‌مهری و بی‌توجهی قرار گیرند و یا تحقیر شوند، بیشتر در معرض ناراحتی‌ها و مشکلات روانی قرار می‌گیرند و از سلامت روانی مناسبی برخوردار نمی‌شوند. آنان زمانی می‌توانند این نیاز را در خود تأمین کنند که ارزش واقعی خود را به‌عنوان یک انسان از دست ندهند. مسئله مهمی که در اینجا مطرح می‌شود این است که زن از چه راهی می‌تواند ارزش واقعی خود را حفظ کند. اسلام و سایر ادیان الهی بهترین عامل حفظ ارزش زن را «حجاب» می‌دانند. بی‌تردید حجاب و خودداری‌های ظریفانه زن، او را در نظر مرد محبوب می‌کند و مرد را آماده

1. Hierarchy

فداکاری و جان فشانی برای او می‌کند. در واقع نقش مهم حجاب برای زن حفظ جایگاه معشوقیت اوست.

همان‌طور که پوشش زن جذابیت او را در نظر جنس مخالف بیشتر می‌کند و ارزش و بهای او را بالا می‌برد، بی‌حجابی و خودنمایی در بین انظار عمومی از جذابیت و ارزش زن می‌کاهد و کشش و جاذبه او را پایین می‌آورد و باعث محرومیت او از به دست آوردن مقام معشوقیت نزد مرد (شوهر یا نامزدش) می‌شود. البته زنی که خود را در معرض تماشای عمومی می‌گذارد و با انواع آرایش‌ها و ژست‌های زنانه سعی در جلب نظر مردان دارد، ممکن است جند صباحی احساس رضایت و خوشایندی از این کار داشته باشد، ولی به‌زودی متوجه می‌شود که قدر و منزلتی نزد انسان‌های باشخصیت و محترم ندارد و خریدارش فقط مردان پست و شهوت‌پرستی هستند که او را تنها برای اطفاء غرایز حیوانی خود می‌خواهند و این در حالی است که بین آنان هرگز رابطه عاشقانه به وجود نمی‌آید.

### ۳- تعدیل‌کننده‌گریزه خودنمایی و تبرج

پوشش و حجاب به دلیل اینکه نقش اساسی در متعادل کردن گریزه خودنمایی و تبرج زن دارد، عامل مهمی برای جلوگیری از بخش بزرگی از اضطراب‌ها و دغدغه‌های فکری زن محسوب می‌شود، زیرا آزادی زن در خودآرایی و به نمایش گذاردن جلوه‌های زنانه در بین جامعه، باعث افراط در تجمل و توجه به زیبایی‌های ظاهری می‌شود، که این توجه افراطی می‌تواند سبب بروز اختلال‌های روانی در زن شود.

توضیح مطلب به این است که وقتی زن مکشوف و آرایش‌کرده در بین مردان ظاهر می‌شود، طبعاً عده‌ای خوششان می‌آید و او را مورد تحسین و تکریم (ظاهری) قرار می‌دهند. به همین جهت دائماً سعی می‌کند وضع ظاهری خود را طوری قرار دهد که بیشتر موردپسند آنها واقع شود. معمولاً این‌گونه زنان و دختران برای اینکه زیباتر شوند، هرروز وقت زیادی را صرف آرایش و تقلید از مدهای جدید می‌نمایند. این روند می‌تواند ناراحتی‌های روانی زیادی را برای

آنان ایجاد کند؛ زیرا به دلیل اینکه همیشه کارها به دلخواه پیش نمی‌رود، باعث بروز نگرانی‌هایی برای آنها می‌شود. به‌طور مثال این تصوّر، که آیا با صرف این همه وقت و هزینه مالی توانسته‌اند جلب نظر دیگران بکنند و موردپسند آنان شوند یا برعکس، مورد تمسخر و تحقیر آنان‌اند، می‌تواند دائماً ذهن آنها را به خود مشغول کند و آنها را به موجوداتی نگران تبدیل نماید. دلیل دیگری که می‌تواند به نگرانی آنها بیفزاید این تصور که هر لحظه ممکن است رقیبی زیباتر از راه برسد و شکار آنها را برآید؛ و بالاخره دلیل دیگری که باعث ناراحتی و استرس برای آنها می‌شود این است که می‌بینند به‌مرور زمان از زیبایی‌هایشان کاسته می‌شود و زنان جوان‌تر و زیباتر جای آنها را می‌گیرند و نقش آنها را در ربودن دل‌ها کمتر می‌کنند. گرچه آنها برای اینکه در این رقابت، ضعف خود را جبران کنند، دست به کارهای مختلفی می‌زدند و آن تنوع‌طلبی بیشتر در لباس و آرایش و افراط در جلوه‌گری و خودآرایی است، ولی نتیجه چندان‌ی برایشان ندارد.

وقتی زن در اثر آزادی در خودآرایی و جلوه‌گری به چنین احساسی رسید، به‌زودی متوجه می‌شود که در این رقابت، دیگر توان مقابله با زنان زیبا و جوان را ندارد، خصوصاً وقتی پا به سن می‌گذارد این احساس تلخ در او بیشتر می‌شود، زیرا مشاهده می‌کند همان مردانی که چندی پیش خریدار نازها و کرشمه‌های او بودند، دیگر حاضر نیستند با او مراوده داشته باشند و بهای چندان‌ی به او نمی‌دهند، اینجاست که دچار افسردگی و اضطراب می‌شود و حتی گاه دیده شده که دست به انتحار می‌زند. به تجربه ثابت شده که زنان بدحجاب خیلی زودتر از زنان دیگر زیبایی خود را از دست می‌دهند، زیرا در پزشکی اثبات شده است که برهنگی اعضای زن در محیط گرم یا سرد، سبب به هم خوردن تعادل چربی‌های زیر پوست شده، لطافت و ظرافت و صافی عضلات را مبدل به ناهمواری و مردانه شدن آنها می‌کند. علاوه بر اینکه وقتی زن تمام زیبایی‌های خود را در معرض تماشای عموم قرارداد، دیگر چیزی برای جلب نظر ندارد و بنا بر قانون عرضه و تقاضا، ارزش خود را از دست می‌دهد. بنابراین بدحجابی هم از جهت

جسمی وهم از جهت روانی، از زیبایی زن می‌کاهد و این خود عاملی در تشدید سرخوردگی و ناراحتی زن است. اما برعکس، رعایت حجاب سبب افزایش زیبایی زن می‌شود. در روایتی از امام علی (علیه السلام) رسیده که فرمودند: «زَكَاةُ الْجَمَالِ الْعِفَافُ» (نوری، ۱۹۸۸، ج ۷، ص ۴۶). عفت و حجاب سبب افزایش و رشد زیبایی می‌شود. در روایت دیگر می‌خوانیم: «صَيَانَةُ الْمَرْأَةِ أَنْعَمَ لِحَالِهَا {وَأَدْوَمَ} لِحَمَالِهَا». پوشش و حجاب برای حال زن بهتر است و سبب دوام زیبایی او می‌شود.

#### ۴- افزایش احساس خودارزشمندی

حجاب، مانند سایر احکام اسلام، به‌عنوان نشانه‌ای از یک مکتب و ایدئولوژی الهی، به زنان و دختران باحجاب احساس ارزشمندی و افتخار می‌دهد؛ زیرا ایدئولوژی و جهان‌بینی الهی، یعنی داشتن ایمان به خداوند و اینکه آغاز و انجام جهان به دست خداست و ما انسان‌ها بندگان او هستیم و زندگی و مرگمان برای اوست، به زندگی انسان محتوا و ارزش می‌دهد و او را از احساس پوچی و در نتیجه از شکنندگی و بی‌هویتی خارج می‌کند؛ محتوا و ارزشی که برای آن زندگی می‌کند و در مقابل تمام مشکلات و سختی‌ها صبور است.

زنان وقتی با این تفکر، حجاب و پوشش را دارا می‌شوند، احساس می‌کنند با این کار به خدا نزدیک‌تر شده‌اند و مورد نظر و رحمت او هستند. علاوه بر اینکه با پوشش و حجاب نزد انسان‌های مؤمن نیز مورد احترام هستند و از جایگاه ویژه‌ای به‌عنوان یک مسلمان معتقد برخوردار هستند و حتی در نظر افراد غیرمسلمان نیز به وقار و پاک‌دامنی شناخته می‌شوند و از احترام خاصی برخوردارند. یقیناً چنین احساسی برای زن مسلمان و باحجاب، لذت‌بخش و آرامش‌بخش است و باعث می‌شود احساس ارزشمندی و احترام کند.

درواقع یکی از حکمت‌های حجاب زن حفظ احترام و شخصیت انسانی اوست. به همین جهت اسلام به آنان دستور داده است برای حفظ حرمت خود حجاب را مراعات کنند و به مردان نیز دستور داده است از نگاه شهوت‌انگیز و حیوانی به زنان و نیز از هرگونه التذاذ جنسی خارج از دایره ازدواج، جداً پرهیز کنند

اما وقتی زن به دلیل ضعف ایمان یا عدم اعتقاد، با حجاب نیست و در نتیجه از یک منبع آرام‌بخش بسیار قوی به نام دین محروم است، احساس پوچی و بی‌ارزشی<sup>۱</sup> می‌کند زیرا تکیه‌گاه محکمی برای خود و دلیلی برای زندگی نمی‌یابد. به‌ناچار برای رهایی از این احساس تخریب‌گر و رسیدن به یک پایگاه فکری که بتواند به آن تکیه کند، تلاش می‌کند. ولی چون پایگاه منطقی و عقلانی قابل‌اعتمادی نمی‌یابد سعی می‌کند در صورت توان، با روی آوردن به علم و تحصیل و به دست آوردن مدارج علمی و امثال آن، به زندگی خود معنایی بدهد، که تجربه زندگی غربی نشان داده است این راه حل، موقتی و زودگذر است. اما اگر در این راه موفق نشود و نتواند برای خود پایگاه فکری، هر چند در حد ضعیف و ناقص، دست‌وپا کند، به تدریج دچار احساس بی‌ارزشی و کمبود شخصیتی و خلأ عاطفی می‌شود. این حالت در زن باعث می‌شود او را وادارد به هر وسیله‌ای که ممکن است خود را از شر این احساس شکننده نجات دهد. اما چون هیچ کمالی در خود نمی‌بیند تا بدین وسیله به زندگی خود معنا بدهد، از بدن خود کمک می‌گیرد و با برهنگی و خودنمایی سعی می‌کند توجه دیگران را به خود جلب کند تا مورد تحسین آنان قرار گیرد و از این طریق نیاز خود را با توجه برطرف کند.

نیاز به توجه و احترام که در سلسله‌مراتب نیازهای اساسی مزلو قرار دارد یکی از نیازهای مهم عاطفی انسان است. هر انسانی نیازمند آن است که در نظر دیگران فردی بالیاقت و شایسته باشد و در نتیجه مورد احترام و تمجید آنان قرار گیرد و احساس حرمت خود<sup>۲</sup> داشته باشد. مزلو (۱۹۷۰؛ ۱۳۷۲، ص ۸۲) در این باره می‌گوید: «ارضای نیاز به عزت‌نفس به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثمر ثمر بودن در جهان منتهی می‌شود. اما بی‌اعتنایی به این نیازها موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود. این احساسات به نوبه خود یا به وجود آورنده دل‌سردی و یأس اساسی خواهند شد و یا اینکه گرایش‌های روان‌نژندانه یا جبرانی را به وجود خواهد آورد.»

1. Worthlessness  
2. Self-Esteem

یکی دیگر از آثار و فواید حجاب که در سلامت روانی زنان تأثیر دارد، نقشی است که در پایبندی همسران به پیمان مقدّس ازدواج دارد. زیرا حجاب و پوشش باعث می‌شود زن از نگاه‌های آلوده مردان هوس‌باز و گرفتار شدن به دام عشق‌های آزاد محفوظ بماند و به زندگی و خانواده خود وفادار باشد. درحالی‌که شیوع بی‌حجابی و بی‌بندوباری، باعث می‌شود شوهران به‌جای توجّه و محبت به همسرانشان، به دنبال لذّت‌جویی از زنان آرایش‌کرده کوچک و بازار باشند و زنان نیز از جلوه‌گری و طّنّازی برای به دام انداختن مردان بیگانه، ابایی نداشته باشند و در نتیجه عشق و علاقه بین همسران از بین رفته و باعث فروپاشی خانواده شود.

بنابراین اهمیت اسلام به حجاب و پوشش از آن جهت است که نظام خانواده از گسستگی حفظ شود و اعضای آن از خطرات و آسیب‌های روانی بی‌بندوباری مصون بمانند. درحالی‌که آزادی زن در جلوه‌گری و نمایش زیبایی‌های زنانگی‌اش، آثار مخرب بر سلامت روانی خانواده و خصوصاً خودش، می‌گذارد؛ زیرا مفهوم بی‌حجابی این است که زن مجاز باشد برای هر مردی، خودآرایی کند. قهراً ادامه این روند باعث می‌شود زن از خانه بیرون بیاید و آواره کوچک و خیابان گردد. این در حالی است که نشو و نمای نیروی فعال زن در خانه و خانواده است و تمام استعدادها و قدرت تأثیر فوق‌العاده‌ای که زن می‌تواند در رشد و تعالی جامعه انسانی داشته باشد، در سایه خانه و خانواده، شکوفا می‌شود. به گفته لمبروزو «برای زن نیکوترین دوره زندگانی، همان دوره‌ای است که همه نیروهای روحی و جسمی او صرف پرداختن به خانواده و جامعه می‌شود.»

آزاد شدن از قید خانه و خانواده، به معنای از دست دادن آرامش و امنیت روانی است. خانه را مسکن گویند، زیرا محل سکونت و آرامش روحی برای انسان است. اگر زن این جای امن و سکون و محل شکوفایی استعدادها و نیروهای درونیش را از دست داد، آرامش و سلامت روانی خود را نیز از دست می‌دهد. استرس‌ها و فشارهای روانی که امروز دامن‌گیر زنان غربی شده، به این جهت است که

بی‌بندوباری و داشتن روابط جنسی، سبب شده از زندگی در خانه بیزار شوند، وظیفه مادری خود را فراموش کنند و به‌جای آن در قیدوبند رقابت‌های زندگی مدرن امروزی بیفتند و تمام ارزش‌های معنوی خود را فدا کنند.

#### ۶- جلوگیری از گسترش فحشا و بی‌بندوباری

اگر زنان در جلوه‌گری و نمایش زیبایی‌های ظاهری خود در خارج از محدوده خانواده، آزاد باشند، چگونه می‌توانند برای شوهران خود همسری باوفا باشند و در نتیجه مایه خرسندی خود و آرامش‌بخش زندگی آنان باشند؟ آنها به‌زودی محبت همسرانشان را از دست می‌دهند و عشق و صمیمیت جای خود را به اختلاف و نزاع می‌دهد و نتیجه آن جز دچار شدن زنان به استرس‌های روانی، چیز دیگری نیست. «فلسفه پوشش و منع کامیابی جنسی از غیر همسر مشروع، از نظر اجتماع خانوادگی این است که همسر قانونی شخص، از لحاظ روانی، عامل خوشبخت کردن او به شمار برود؛ در حالی که در سیستم آزادی کامیابی، همسر قانونی از لحاظ روانی یک نفر رقیب و مزاحم و زندانبان به شمار می‌رود و در نتیجه کانون خانوادگی بر اساس دشمنی و نفرت پایه‌گذاری می‌شود.»

برتراند راسل در اهمیت پیوندهای خانوادگی می‌گوید: «زناشویی نباید از نظرگاه عشق‌بازی‌های موقتی نگریسته شود. اگر این عشق‌های موقتی و زودگذری که در سر راه هر زوج ممکن است قرار گیرد، با تحمل و اندیشه برطرف نگردد، چه‌بسا که هر یک از دو زوج به‌سوی دیگری متمایل شده و زندگی آنها درهم‌ریخته شود و یک زناشویی تازه، شکوفه کند و این زناشویی تازه نیز خود دستخوش عشق زودرس دیگری شود که در صورت تداوم این وضع، چه‌بسا که به‌سرعت اساس خانواده مشترک درهم‌ریخته شود.»

خانم لمبروزو نیز می‌گوید: «بارها دیده شده است در ممالکی که (زن‌ها) بیشتر طنازی و دلبری می‌نمایند، مردها نسبت به آنها بدبین بوده و از قبول زناشویی سرپیچی می‌کنند و بارها مشاهده شده است که حتی بعد از تشکیل خانواده در اثر آشنایی مردان با این‌گونه زنان، نفاق و جدایی میان همسرها تولید گشته

است.»

#### ۷- جلوگیری از سردمزاجی جنسی

مطالعات علمی نشان می‌دهد، هرچه زنان در بین انظار عمومی بیشتر برهنه شوند، در آمیزش جنسی سرد مزاج‌تر خواهد بود و کمتر می‌توانند شوهران خود را به اوج لذت جنسی برسانند. منطقی در مطالعه خود، تأثیر جاذبه‌های زنان را در آستانه ادراکی مردان بررسی می‌کند و نتیجه می‌گیرد که در اثر عدم رعایت حجاب و افراط در جلوه‌گری زنان، آستانه ادراکی مردان تغییر کرده و درک آنها از زیبایی زنان کمتر می‌شود. به گفته پاک‌نژاد هرچه انسان‌ها در برابر یکدیگر عریان‌تر شوند، سطح برداشت جنسی و سکسی‌شان سوز و عشق و جذبه‌اش کمتر و یکنواخت‌تر و نزدیک به یکدیگر می‌گردد و عملاً می‌بینیم متخصصین مامایی و زنان، زودتر از سایرین، به علت سروکارشان با اعضای جنسی، با ارگاسم و اوج لذت جنسی، وداع می‌کنند (رجبی، عباس، ۱۳۸۵) از بین رفتن لذت جنسی در روابط بین زن و شوهر، اثرات زیان‌بخشی در روابط خانوادگی آنان گذاشته و منجر به ایجاد تنش و جدایی و طلاق می‌شود. چنانچه سعدی نیز در کتاب گلستان در ضمن یک حکایت می‌گوید:

زن کز بر مرد بی‌رضا برخیزد  
بس فتنه و جنگ از آن سرا برخیزد



## مصادیق عفت و پاک‌دامنی

عفت مصادیق مختلفی دارد که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود:  
کنترل نگاه‌ها، رعایت حجاب، پوشش مناسب، عدم آرایش تند و محرک، عدم تشبه به مردان در لباس و آرایش، عفت کلام، عفت در رفتار، رعایت حدود نامحرم، عدم حضور در جلسات مختلط، رعایت متانت و وقار در برخورد با نامحرم و....<sup>۱</sup>

### نقش مسجد در آموزش سبک زندگی اسلامی

مسجد بهترین و مطمئن‌ترین و کم‌هزینه‌ترین مکان برای ترویج و آموزش سبک زندگی اسلامی است. زیرا در مسجد هم متخصصین مختلف حضور دارند و هم امام جماعت محترم با مبانی دینی و اسلامی آشنایی دارد. مهم‌تر اینکه مقبولیت اجتماعی امام جماعت و مقدس بودن مسجد نیز از عوامل زمینه‌ساز در راستای ترویج سبک زندگی دینی است. امام جماعت محترم و مسئولین فرهنگی مسجد

۱. برای مطالعه و آشنایی بیشتر با بحث حجاب و عفاف، ر.ک: سبک زندگی، علی احمد پناهی، انتشارات موسسه امام خمینی (ره)، ۱۳۹۳ و نیز نقش حجاب در سلامت روان، عباس رجبی، همان انتشارات.

می‌توانند از روش‌های زیر در راستای ترویج سبک زندگی بهره ببرند.

الف) ساماندهی سخنرانی‌های تخصصی بر محور سبک زندگی اسلامی؛

ب) برگزاری گردهمایی‌های تخصصی و عمومی؛

ج) تشکیل حلقه‌های معرفت و بهره‌گیری از کارشناسان مذهبی و تربیتی؛

د) برپایی جلسات پرسش و پاسخ برای قشرهای مختلف و به صورت تخصصی؛

ه) دعوت از کارشناسان قوی برای برگزاری کارگاه‌های مختلف؛

و) بهره‌گیری از هنر و فیلم و غیره؛

ز) برگزاری اردوهای آموزشی و فرهنگی با بهره‌گیری از بودجه‌های عمومی مردم محل .

## فصل هشتم

مهارت همسرگزینی و همسررداری



## مقدمه

جوانان در راستای نیل به قله‌های رفیع خوشبختی و بهروزی بایستی با مهارت‌های مختلفی آشنا شوند. آشنایی با مهارت همسرگزینی و همسررداری، برای جوانان از اهمیت مضاعف برخوردار است. ازدواج و گزینش همسر، هسته اول ایجاد خانواده و همچنین به نوبه خود، واحدی در سنگ بنای جامعه انسانی است. ازدواج، زمینه‌ساز مطلوب‌ترین فرصت برای زیباترین تلاقی چشم‌ها، گیراترین تبادل کلام‌ها، استوارترین گام‌ها، تجلی متعالی‌ترین ارزش‌ها و محبوب‌ترین کانون نزد خالق متعالی است. ازدواج و گزینش همسر، انتخاب مطلوب‌ترین همراه و ترسیم روشن‌ترین طریق سعادت و پاسخی مناسب به عالی‌ترین نیاز فطری انسان، یعنی وصول به کمال و سعادت است. ازدواج در منطق قرآن کریم، به وجودآورنده مطمئن‌ترین و آرام‌بخش‌ترین رابطه‌ها و آغازگر زندگی به همراه طراوت، مودت و ایثار تلقی شده است؛ چراکه در قرآن کریم می‌خوانیم: «از آیات و نشانه‌های قدرت خداوند این است که برای انسان از نوع خود، همسرانی آفرید تا در کنار آنان، به آرامش و سکون نائل آیند و بین آنان دوستی و رحمت

قرارداد»<sup>۱</sup> (روم: ۲۱). در تفسیر این آیه، گفته شده است: منشأ گرایش مرد به زن و آرمیدن زن در کنار مرد، مودت و رحمتی است که خداوند بین آنها برقرار کرده و این مودت الهی و رحمت خدایی، غیر از گرایش غریزی است که در حیوانات هم وجود دارد. این پیوند مقدس (ازدواج)، روان پراشتهاب و مضطرب جوان را به ساحل آرامش نزدیک می‌کند و او را در دریایی از صفا و مودت غوطه‌ور می‌سازد و موجب می‌شود این دو همسر جوان در کنار همدیگر، زندگی مشترک را با نشاط آغاز کنند. البته این نتیجه وقتی حاصل می‌گردد که در انتخاب همسر و تشکیل خانواده، معیارهای شرعی، تربیتی، روان‌شناختی و اخلاقی رعایت شود که در این زمینه، مباحثی را جوانان عزیز باید در نظر داشته باشند. در رابطه با مهارت‌های همسرگزینی، مباحث مختلفی باید تبیین شود تا جوانان با بصیرت کامل در این عرصه قدم بگذارند. مباحثی همچون اهمیت و آثار ازدواج، سن مناسب برای ازدواج، ویژگی‌های همسر شایسته، کیفیت تشخیص ویژگی‌های همسر، مهارت‌های مربوط به نامزدی، زفاف و غیره از مباحث ضروری در مسئله همسرگزینی است. امکان طرح همه این مباحث در این کتاب وجود ندارد و لذا ائمه محترم جماعت را ارجاع می‌دهیم به کتابی که توسط علی احمد پناهی در این باره نگارش گردیده است. این کتاب با نام «همسرگزینی چرا و چگونه» در سال ۱۳۹۱ در انتشارات موسسه امام خمینی قم چاپ شده است.

اما در رابطه با مهارت‌های همسرمداری نیز به مباحث مختلفی از قبیل تفاوت‌های زن و مرد، بایسته‌های اخلاقی و حقوقی، عوامل استحکام خانواده، راه‌های ایجاد نشاط در خانواده، همسران و معنویت، همسران و فرزندان آوری و غیره نیازمندیم. امکان طرح این مباحث در این کتاب ممکن نیست و ضرورتی نیز ندارد. سروران عزیز را ارجاع می‌دهیم به کتابی که توسط آقای حسین زاده تحت عنوان همسران سازگار و کتاب دیگری که توسط علی احمد پناهی تحت عنوان سبک زندگی در این باره نگارش شده است. این کتاب‌ها با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و روان‌شناختی به رشته تحریر درآمده است. این کتاب‌ها ۱۳۸۶ و در سال ۱۳۹۳

۱. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً.

توسط انتشارات موسسه امام خمینی ره چاپ شده است.  
در این فصل سعی خواهیم کرد به مباحث ضروری که در کتاب‌های دیگر وجود ندارد بپردازیم. از جمله این مباحث، روش و سبک همسرمداری اهل بیت علیهم‌السلام است. همچنین جایگاه فرزند در نظام خانواده، سن فرزند آوری، آثار تربیتی و روان‌شناختی فرزند آوری و... از مباحث ضروری برای جوانان است که به آن پرداخته می‌شود.

## شیوه همسر داری با نگاهی به سیره اهل بیت علیهم السلام

تشکیل خانواده از نخستین روزهای حضور انسان بر عرصه خاک و از همان لحظه‌های آغازین حیات اجتماعی (گیدنز، ۱۳۷۸)، مطرح بوده است. تشکیل خانواده و گزینش همسر بهترین و منطقی‌ترین راه برای تبلور سکون و کسب آرامش و مطمئن‌ترین سکوی پیشرفت و بالندگی است. این امر نشانگر این حقیقت است که خانواده، یکی از اساسی‌ترین و طبیعی‌ترین نیازهای انسان به شمار می‌آید. بسیاری از مشکلات روانی و خستگی‌های جسمانی که از فعالیت‌های زندگی روزمره حاصل می‌شود، توسط یک خانواده و همسر شایسته، التیام می‌یابد (روم: ۲۱). به همین دلیل یگانه سازمان اجتماعی که از عمومیت و دوام ویژه‌ای از دیرباز داشته، خانواده است. خانواده از نگاه اسلام و آموزه‌های دینی، نهادی مقدس و محبوب (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۲۲)، سازمانی حرکت‌آفرین، ساحل آرامش و سکون (روم: ۲۱)، بستر تربیت و رشد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۸)، محل سُرور (همان، ص ۳۹)، عامل رشد مادی (همان، ص ۴۴)، عامل طهارت (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۵۰) و بهترین بستر



تربیت فرزند(سالاری، ۱۳۸۶، ص ۶۰) است. یکی از عوامل مهم و اساسی برای استحکام این نهاد مقدس و یکی از عوامل تعیین کننده برای ایجاد رضایت مندی برای همسران در این سازمان همگانی، سبک و کیفیت همسر داری است. سبک زندگی (به خصوص سبک همسر داری) می تواند افراد را در نیل به اهدافشان یاری کند. سبک همسر داری اهل بیت (علیهم السلام) به دلیل اتصال این بزرگواران به معارف آسمانی (نجم: ۴) و بهره گیری از علوم و آموزه های ناب و مصون از خطا بودن، بهترین و مطمئن ترین روش و سبک زندگی بوده و تضمین کننده کامیابی و سعادت دنیوی و اخروی (احزاب: ۷۱) است. در سبک اهل بیت (علیهم السلام) در همسر داری، به تمام جوانب مسئله توجه شده و سبک همسر داری آن بزرگواران، متناسب با ظرفیت های شناختی، نیازها، اهداف تشکیل خانواده، مبانی انسان شناختی و بر مبنای تقوا محوری و اخلاق مداري بوده است.

با مطالعه سیره عملی و رفتاری اهل بیت (علیهم السلام) و همچنین با تتبع در معارف و آموزه های الزامی، اخلاقی و ترجیحی (مستحبات) که از ناحیه اهل بیت (علیهم السلام) به انسان ها ارایه شده و خود اهل بیت نیز در قدم اول التزام به این آموزه ها داشته اند، این بهره را می توان برد که اهل بیت (علیهم السلام) در رابطه با سبک همسر داری بر چند محور و چند بُعد توجه فرموده اند.

#### ۱) توجه به تفاوت های زن و مرد

زن و مرد به لحاظ عقلی، عاطفی، جسمانی، مهارت کلامی، ویژگی مراقبتی، دلسوزی (ماتلین، ۲۰۰۸) و ... تفاوت قابل توجهی با یکدیگر دارند و این تفاوت ها در واگذاری نقش های زنانه و مردانه مورد ملاحظه بوده است.

علامه طباطبایی اعتقاد دارند که مرد دارای حیات تعقلی و زن دارای حیات احساسی است و علت سرپرستی مردان بر زنان به دلیل برتری نسبی مردان در قوای عقلی است (طباطبایی، ۱۳۹۴، ج ۲، ص ۲۷۵ و ج ۴ ص ۳۴۳ و ج ۱۸ ص ۱۴۱). ایشان همچنین به تفاوت زن و مرد در دو حوزه نظری و عملی اشاره کرده و آنرا را پذیرفته اند و به برتری مردان در مدیریت خانواده اشاره کرده اند (همان،

ج ۲، ص ۲۷۵-۲۷۱). البته علامه طباطبایی این نکته را نیز تذکر داده اند که آن عقلی که در مرد بیش از زن است، فضیلتی زاید است؛ نه معیار فضل و برتری ارزشی (همان، ج ۴، ص ۳۴۳).

آیت‌الله مصباح یزدی معتقد است که زن در استعداد عقلی با مرد یکسان است اما به دلیل آنکه زن از نظر طبیعی دارای عاطفه و احساسات بیشتری است، کارکرد عقلی تا حدودی تضعیف می‌گردد لذا دلیل برتری مردان در قدرت تعقل به دلیل ضعف دشمنان عقل در مردان و قوی بودن دشمنان عقل (احساسات زیاد) در زنان است نتیجه اینکه به هر حال یا بواسطه قدرت بیشتر تعقل مرد (چنانچه بعضی قائلند) یا به جهت نبود مزاحم و دشمن بر سر راه عقل، مردان از تعقل و تدبیر بیشتری بهره‌مند هستند و همین سبب تفاوت‌هایی در حقوق و تکالیف زن و مرد می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۵، ص ۲۸۰) مکارم شیرازی (۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۸۷). و محمد حسین فضل‌الله (۱۴۲۱ق) نیز نظری همانند مصباح یزدی دارند.

به اعتقاد مک کابی و جک لینز<sup>۱</sup> (۱۹۷۴) برتری زنان در توانایی کلامی یکی از شاخص‌ترین تفاوت‌های جنسیتی است (خسروی، ۱۳۸۲، ص ۵۰) هالپران (۱۹۹۲). وی معتقد است که دختران توانایی کلامی را با سرعت بیشتر و کیفیت بهتری در مقایسه با پسران کسب می‌کنند. در واقع تفاوت‌های مربوط به جنس در توانایی‌های کلامی از زمانی که کودکان شروع به صحبت می‌کنند آغاز می‌شود و این برتری دختران در مدت تحصیل نیز حفظ می‌شود (همان، ص ۵۱). آلدرد<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) بر این عقیده هستند که اغلب تحقیقات بر برتری دختران در زبان و ادبیات تأکید دارند و دختران، زودتر از پسران شروع به خواندن می‌کنند و کمتر به مشکلات خوانده مبتلا هستند. بر اساس تصورات کلیشه‌ای قدیمی نیز، زنان می‌توانند ساعت‌ها حرف بزنند و مهارت کلامی بهتری دارند. بر اساس تحقیقی که در آمریکا انجام گرفت مشخص گردید که زنان در توانایی کلامی و حافظه برتری دارند و مردان در مهارت‌های فضایی و ریاضی. تحقیقات همچنین

1. McKaby and Jack Linz

2. Allred

مشکلات زبانی و ناتوانی خواندن را در پسران، بیشتر از دختران گزارش کرده اند(دی.اف.هالپرن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰، به نقل از ماتلین، ۲۰۰۸، ص ۱۵۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دختران بیشتر از پسران از کودکان نگهداری می‌کنند. به آنها علاقه نشان می‌دهند و آنها را بغل می‌کنند و می‌بوسند. دختران از نظر معیارهای رفتاری پرورش و تعامل با کودکان، غالباً بالاتر از پسران بودند (ماتلین، ۲۰۰۸، ص ۱۹۱). مطالعات میان‌فرهنگی در دوران معاصر نیز جهان‌شمولی پدیده توزیع نقش‌ها را برحسب جنسیت تأیید کرده‌اند. در پژوهشی درباره نقش‌های خانوادگی اَبزاری<sup>۲</sup> یعنی نقش‌های ناظر به سازگاری گروه خانوادگی با شرایط خارجی فیزیکی و اجتماعی، و نقش‌های خانوادگی اِبrazی<sup>۳</sup> یعنی نقش‌های ناظر به مراقبت از اعضا و حمایت عاطفی، روشن شد که در ۴۶ جامعه از ۵۶ جامعه مورد مطالعه، تمایز بین نقش‌های اَبزاری و اِبrazی به شکل مورد انتظار، یعنی به این صورت که قسم اول به مردان و قسم دوم به زنان اختصاص یابد، وجود داشته است (لی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵، ص ۲۸۹).

با توجه به ویژگی‌هایی از قبیل عاطفی بودن و آرامش‌بخشی (اعراف: ۱۸۹ و مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۵) که در آموزه‌های دینی برای زنان معرفی شده و با توجه به وظایف محول شده به زنان که البته این وظایف تشویق نیز شده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۵). می‌توان ادعا کرد که زنان در بُعد پرورش و مراقبت، توانایی بیشتری دارند و علاقه بیشتری نیز در این رابطه نشان می‌دهند. همدلی<sup>۵</sup> به معنایی احساس عاطفی شخص دیگر را درک کردن و خود را به لحاظ عاطفی جای فرد دیگر گذاشتن نیز در زنان قوی‌تر است. زنان به لحاظ کلیشه‌ای همدلی بیشتری نسبت به مردان نشان می‌دهند. همدلی بخشی از این کلیشه عمومی است که بیان‌پذیری عاطفی در زنان و بیان‌ناپذیری عاطفی در مردان وجود دارد (هاید، ۱۳۸۷، ص ۱۳۸). کی. جی. کی. کلین و هاگز<sup>۶</sup> (۲۰۰۱)

1. D.F.Halpern
2. Instrumental
3. Expressive
4. Lee
5. empathy
6. K.J.K.Klein and Hodges

در مطالعه‌ای مرتبط، صحت همدلی را بررسی کردند. فردی که صحت همدلی‌اش خیلی زیاد است، می‌تواند به درستی حدس بزند که فرد دیگری چه احساسی دارد؛ در شرایط کنترل‌شده، امتیاز زنان در زمینه صحت همدلی بسیار بالاتر است (به نقل از ماتلین، ۲۰۰۸، ص ۱۹۲).

ایفای نقش مادری از ناحیه زنان و همچنین توانایی مضاعف آنان در ایجاد آرامش بخشی (اعراف: ۱۸۹)، اهل انس و الفت بودن (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۵) و تفاوت آشکار زنان با مردان در عواطف و احساسات (بارون، ۱۳۸۴، ص ۶۴-۷۰)، می‌تواند دلیلی بر قوی بودن حس همدلی در زنان و توانایی آنان در درک بهتر و سریع‌تر از تغییرات احساسی و عاطفی دیگران باشد؛ این توانایی باعث این می‌شود که آسان‌تر افکار و احساسات خود را با دیگران سازگار، نمایند و از دیگران مراقبت کنند. جان‌گری می‌گوید: به دلیل عاطفی‌تر بودن زنان، آنان از شوهرشان بیشتر دلسوزی می‌خواهند؛ اما مردها بیشتر اعتقاد و اعتماد همسرشان را خواستارند. وقتی مرد نشان می‌دهد که به احساسات همسرش و به آنچه در دل او می‌گذرد اهمیت می‌دهد، زن حس می‌کند که شوهرش نگران و دلوپس و غمخوار اوست (گری، ۱۳۷۶، ص ۱۳۱). یکی از شکایات شایع زنان و مردان آن است که شریک زندگی‌شان به قدر کافی به آنان محبت نمی‌کند. منظور آنان از محبت، لمس کردن، در آغوش گرفتن، نوازش کردن، بوسیدن و... است. در تحقیقی که در این زمینه انجام شد، مشخص گردید که زنان نیاز بیشتری به محبت و عواطف نشان می‌دهند و در ابراز محبت و عواطف نیز، قوی‌تر از مردان هستند (فیلیپ رایس<sup>۱</sup>، ۱۳۸۷، ص ۲۱۴). پاپالیا<sup>۲</sup>، با پذیرش احتمال وجود تفاوت‌های روان‌شناختی زن و مرد به دلیل تفاوت زیستی، بر این باور است که برتری زنان در مهارت‌های زبانی باعث شده زنان بتوانند احساسات خود را بهتر و قوی‌تر ابراز نمایند (پاپالیا، ۱۳۹۱، ص ۳۱۴).

در آموزه‌های دینی نیز روایاتی دال بر عاطفی بودن زن وجود دارد. همچنین اندیشمندان اسلامی نیز با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی بر این باورند که

1. Philip Rice  
2. Papalia

احساسات و عواطف در زنان قوی‌تر است. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «چه خوبانند فرزندان دختر. اهل ملاحظت (عواطف)، کمک‌کننده و یاری‌دهنده، انس‌گیرنده، با خیر و بابرکت و اهل پاکیزگی» (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۲۱، ص ۳۶۲). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «حضرت ابراهیم علیه السلام از خداوند دخترانی خواست تا پس از مرگش بر او بگریند و عزایش را گرم و پرشور نگاه‌دارند» (همان، ص ۳۶۱). شاید یکی از علل آرامش‌بخشی زن، بروز و ظهور عواطف قوی در او هست که در قرآن کریم زن را عامل آرامش‌بخشی (اعراف: ۱۸۹) معرفی نموده است. در قرآن کریم، ضمن اینکه مرد و زن را آرامش‌بخش یکدیگر (روم: ۲۱) می‌داند، بر جایگاه آرامش‌بخشی زن برای مرد و خانواده تأکید بیشتری نموده (اعراف: ۱۸۹) است. با توجه به ویژگی‌های خاص زنان و مردان، در سبک همسررداری اهل بیت علیهم السلام، به این ویژگی توجه خاص شده است به‌عنوان نمونه حضرت علی علیه السلام به دلیل لطافت زنان، افراد را از واگذاری مسئولیت‌های سنگین بر عهده زنان، بر حذر داشته و می‌فرماید: لَا تُمَلِّكِ الْمَرْأَةَ مِنَ الْأَمْرِ مَا يَجَاوِزُ نَفْسَهَا فَإِنَّ ذَلِكَ أَنْعَمُ لِحَالِهَا وَ أَرْخَى لِبَالِهَا وَ أَدْوَمُ لِحِمَالِهَا فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۱۰). پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز به دلیل عاطفی بودن زنان می‌فرماید: قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۶۹) و در جای دیگر می‌فرماید: فَأَحْسَنُ النَّاسِ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَ الْأَطْفَهُمْ بِأَهْلِهِ وَ أَنَا الْأَطْفُكُم بِأَهْلِي (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۵۳) (امام صادق علیه السلام می‌فرماید: مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ حُبُّ النِّسَاءِ) (همان، ج ۲۰، ص ۲۲) پیامبر گرامی اسلام همچنین به دلیل شرایط خاص زنان و مردان، کارهای بیرون منزل را به علی علیه السلام واگذار کردند و کارهای داخل منزل را به حضرت زهرا علیها السلام واگذار نمودند. تَقَاضَى عَلِيٌّ وَ فَاطِمَةُ علیها السلام إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صلی الله علیه و آله فِي الْخِدْمَةِ فَقَضَى عَلِيٌّ فَاطِمَةَ علیها السلام بِخِدْمَتِهَا مَا دُونَ الْبَابِ وَقَضَى عَلِيٌّ علیه السلام بِمَا خَلْفَهُ قَالَ فَقَالَتْ فَاطِمَةُ فَلَا يَعْلَمُ مَا دَخَلَنِي مِنَ السُّرُورِ إِلَّا اللَّهُ بِإِكْفَائِي رَسُولَ اللَّهِ صلی الله علیه و آله تَحْمَلُ أَرْقَابَ الرِّجَالِ (همان، ص ۱۷۲).

خلاصه اینکه در سبک همسررداری اهل بیت علیهم السلام به تفاوت‌ها و ظرفیت‌های زن و مرد توجه شده و در واگذاری نقش‌ها، مورد توجه قرار گرفته است.

## ۲) التزام به بایسته‌های حقوقی و اخلاقی

رعایت بایسته‌های الزامی (حقوقی) و اخلاقی و توصیه به آن، یکی دیگر از نکاتی است که در سبک همسررداری اهل بیت (علیهم‌السلام) جلوه‌گری ویژه دارد. در اینجا به برخی از بایسته‌های حقوقی و اخلاقی اشاره می‌شود.

### برخی از نمودهای الزامات حقوقی (الزامی)

#### الف) نفقه

از جمله وظایف و تعهدات مرد که بعد از عروسی و ازدواج به عهده‌اش می‌آید نفقه است. نفقه از وظایف ویژه مرد بوده و از حقوق قطعی زن است. نفقه از چیزهایی است که علاوه بر وجوب شرعی و الزام دینی، از نظر قانونی نیز بر مرد لازم و واجب است؛ یعنی نفقه علاوه بر پشتوانه شرعی از پشتوانه حکومتی و قضایی نیز برخوردار بوده و چنانچه مردی نفقه واجب همسر خود را نپردازد، قانون او را وادار به این کار خواهد کرد (محقق داماد، ۱۳۷۴، ص ۲۹۰).

#### ب) تمکین

یکی از موضوعات اساسی در روابط همسری، مسئله تمکین و اطاعت زن از شوهر است. این موضوع برخلاف مسئله نفقه که مرد موظف بود تمام امکانات ضروری زن را فراهم سازد، زن موظف است در اموری همچون مسائل جنسی، خروج از منزل، حسن معاشرت، رعایت عفت و... از شوهر اطاعت کرده و ملتزم باشد. پیامبر گرامی اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرمایند: زن نباید مانع بهره‌جنسی شوهرش شود، گرچه روی شتر سوار باشد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۵۸) یعنی در هر شرایطی باشد. و همچنین حضرت فرمودند: زن نباید دست‌دست کند (یعنی در اجابت خواسته مرد تأخیر کند) و خود را سرگرم کند که شوهر به خواب رود (همان، ص ۱۶۵).

### ج) کسب اجازه شوهر برای خروج از منزل

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد ﷺ درباره لزوم اجازه همسر برای خروج از منزل می‌فرمایند: زن نباید بدون اجازه شوهر از خانه بیرون رود و اگر بدون اجازه خارج شود، ملائکه آسمان و ملائکه زمین و ملائکه رحمت و غضب، همگی او را لعنت می‌کنند تا برگردد (همان، ص ۱۵۸). در روایتی حضرت امام صادق (علیه السلام) فرمودند: هر زنی بدون اجازه شوهر از خانه بیرون رود، حق خرجی و نفقه ندارد تا اینکه برگردد. یعنی با خروج بدون اجازه، ناشزه (نافرمانی) صدق می‌کند (همان، ج ۲۱، ص ۱۱۶).

### د) معاشرت نیکو

معاشرت نیکو و تعامل پسندیده نیز از وظایف طرفینی در رابطه با همسران است. یعنی هم زن و هم مرد، وظیفه دارند با یکدیگر معاشرت نیکو داشته باشند و حق آزار و اذیت یکدیگر را ندارند. زن و مرد می‌باید از هرگونه عملی که رنجش خاطر شوهر را فراهم می‌کند، پرهیز نمایند و سعی کند از کاری، حرکتی و حرفی که باعث ناراحتی شوهر است، اجتناب نماید و چون فرشته‌ای در قلب شوهر جای کند و هرگز در صدد آزار شوهر که از گناهان بزرگ است، بر نیاید. پیامبر گرامی اسلام می‌فرمایند: زنی که با زبان، شوهر را بیازارد، خداوند هیچ عمل خوب و هیچ حسنه و نماز و روزه‌ای را از او قبول نمی‌کند، هر چند همواره روزها در روزه باشد و شبها در حال نماز؛ مگر آنکه همسرش از او راضی گردد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴). در قانون مدنی ماده ۱۱۰۳ که برگرفته از فرمایشات اهل بیت (علیهم السلام) است چنین آمده: «زن و شوهر مکلف به حُسن معاشرت با یکدیگرند».

### ه) عدم تصرف در اموال شوهر مگر با اجازه

امام صادق (علیه السلام) درباره لزوم اجازه زن در رابطه با تصرف در اموال شوهر نیز می‌فرمایند: حق تصرف و هزینه کردن در اموال شوهر را ندارد مگر اینکه اجازه داشته باشد و اگر بدون اجازه تصرف و هزینه کند، گناهکار است (همان) پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند: زن حتی برای صدقه باید اجازه بگیرد و بدون

اجازه شوهر نباشد(همان، ص ۱۵۸).

زن حتی باید برای روزه مستحبی از شوهر خود اجازه بگیرد. حضرت محمد صلی الله علیه و آله درباره لزوم کسب اجازه شوهر در روزه مستحبی می فرمایند: زن حق ندارد بدون اجازه شوهر روزه مستحبی بگیرد (همان).

### برخی از نمودهای بایسته های اخلاقی

دستورات اخلاقی که در رابطه با زن و مرد بیان شده، گاهی ویژه است یعنی مربوط به زن یا مرد است و گاهی دوجانبه است یعنی همسران باید به آنها ملتزم شوند. برخی از این توصیه ها عبارت اند از:

#### الف) احترام و تکریم

احترام و تکریم یکدیگر از آموزه های اخلاقی دوجانبه در روابط همسران است؛ یعنی همان طور که زن وظیفه دارد به شوهر خود احترام بگذارد و رعایت شأن و منزلت او را به عنوان همسر، مدیر خانواده و پدر فرزندان بکند، مرد نیز متقابلاً می باید زن را تکریم کند و منزلت همسری و مادری او را رعایت نماید. هر فردی (چه زن و چه مرد) به شخصیت و منزلت خویش علاقه مند است و از خدشه دار شدن آن رنج می برد. در پرتو تکریم و احترام متقابل، حدود و جایگاه افراد حفظ می شود و لطمه ای به شخصیت آنان وارد نمی گردد. امام صادق علیه السلام در این باره می فرمایند: از رحمت و مغفرت پروردگار دور است زنی که شوهر خود را آزار و اذیت کند و سعادت مند، زنی است که شوهر خویش را اکرام و احترام کرده، اذیتش نکند و از او در همه حالات اطاعت و فرمان برداری نماید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۵۳). پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله درباره اکرام زن نیز می فرمایند: کسی که زنی را به همسری انتخاب می کند، باید او را احترام کند و منزلت او را حفظ نماید (همان، ص ۲۲۴) امام سجاد علیه السلام می فرمایند: حق زن بر مرد آن است که بداند خداوند زن را مایه آرامش و انس مرد قرار داده و بداند که زن نعمتی الهی است، پس باید او را اکرام کرده و نسبت به او مهربان باشد (همان،



ج ۷۱، ص ۵).

مصادیق تکریم و احترام را می‌توان سلام کردن به همدیگر، رعایت ادب در برخورد با همسر، استقبال و بدرقه شوهر (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۵۴)، قدردانی و سپاسگزاری از همسر (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۳۹) و غیره دانست. جان‌گری یکی از روان‌شناسان غربی و یکی از کسانی که در مشاوره و مسائل خانواده، مطالعات زیادی کرده درباره قدردانی و محبت به همسر می‌نویسد: اگر همسران در طول شبانه‌روز حداقل چهار بار همدیگر را در آغوش بگیرند و اظهار محبت به همدیگر بکنند و به‌ویژه این کار را در موقع ورود همسر به خانه انجام دهند، بسیار در روابط آنان مؤثر خواهد بود (جان‌گری، ۱۳۷۶، ص ۱۷۰) بر اساس تحقیقات نیز ثابت شده که تماس مکرر به واکنش عاطفی مثبت می‌انجامد و باعث نزدیکی بیشتر می‌گردد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۴۰). قدردانی از زحمات همسر در قبال خدمات و زحماتی که می‌کشد (چه وظایف الزامی و چه وظایف غیر الزامی) یک عامل قوی در راستای پیوند عاطفی بیشتر همسران و یک عامل تعیین‌کننده در ایجاد دل‌بستگی و علاقه‌مندی میان آنان است. بر اساس تحقیقی که در این زمینه انجام گرفته، ۸۷ درصد همسران اعلام کرده‌اند که توقع دارند در مقابل زحمات آنان (مثل آشپزی، بچه‌داری، تدریس، تحصیل، کارمندی، خرید منزل، مسافرت بردن و...) قدردانی شود. کارل راجرز<sup>۱</sup> که یکی از روان‌شناسان غربی است در این باره می‌گوید: انسان نیاز دارد به اینکه دیگران برای او قدرت و منزلتی قائل باشند و قدرش را نیز بدانند. اهمیتی که شخص به این موضوع می‌دهد در کنش‌های درونی و جنبه‌های تحریکی ارگانسیم و در رفتار او اثر فراوان می‌گذارد. از سوی دیگر نیاز به قدردانی دیگران و نیاز به قدردانی خویشتن، در رفتار و کردار آدمی مؤثر است (ملکی، ۱۳۸۵، ص ۲۶).

### ب) پرهیز از آزار همسر

رعایت حدود همسر و آزار نرساندن به او (چه آزار جسمی و چه زبانی) از وظایف

1. Carl Rogers

اخلاقی دوطرفه است و همسران می باید آنها را رعایت نموده و ملتزم باشند. زن باید از هرگونه عملی که رنجش خاطر شوهر را فراهم می کند، پرهیزد و دقت کند که شوهر از چه کاری و حرفی و حرکتی، ناراحت می شود، سعی کند آنها را انجام ندهد. زن باید زبان خود را کنترل کرده و از زخم زبان، طعنه، کنایه زدن و هر عملی که به نوعی تخریب کننده عواطف و شخصیت شوهر است، اجتناب ورزد. امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: بدا به حال زنی که شوهرش را عصبانی کند و خوشا به حال زنی که شوهرش از او راضی باشد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۴۵).

از سوی دیگر مرد نیز وظیفه دارد از ناسزاگویی، نیش زدن و هر کاری که آزار و اذیت حساب می شود پرهیز کند و همچنین حق ندارد همسر خود را تنبیه بدنی کند و او را بزند. تنبیه بدنی همسر، عواطف موجود در میان همسران را ضایع می کند و نفرت و بدبینی ایجاد می کند؛ همچنین دل بستگی زن به زندگی را کم رنگ کرده و برایش عقده روانی می شود و به مرور زمان از چنین مردی (مردی که دست بزن دارد) نفرت عاطفی پیدا می کند. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) درباره آثار تنبیه زن می فرمایند: هر کس به صورت زنش سیلی بزند، خداوند به مالک (آتشبان جهنم) جهنم دستور می دهد تا هفتاد سیلی به صورت او بزند (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۵۰). همچنین فرمودند: کسی که همسر خود را بدون دلیل بزند، در روز قیامت، من دشمن او خواهم بود. زنانتان را نزنید. کسی که زنش را بدون دلیل بزند، خدا و رسولش را عصیان کرده است (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۷۵).

### ج) صیانت از آبروی همسر

زن و شوهر همچنین می باید محرم اسرار یکدیگر باشند و همانند همدی امین، مطمئن و دلسوز، عیوب یکدیگر را پوشانند و از آبروی یکدیگر صیانت کنند. قرآن کریم در تعبیری زیبا و سنجیده می فرماید: زن و مرد لباس یکدیگر هستند (بقره: ۱۸۷). خاصیت لباس این است که علاوه بر ایجاد گرمی و زینت بودن، عیبهای جسمانی فرد را می پوشاند. زن و مرد نیز همانند لباس که حافظ تن و حجابی

بر روی عیب‌های بدن است، می‌باید عیب‌ها و اسرار نهانی همدیگر را بپوشانند. در قرآن کریم به این نقش با تعبیری زیبا اشاره شده و می‌فرماید: **فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ**؛ زنان صالح زنانی هستند که متواضعند و در غیاب (همسر خود) اسرار و حقوق او را حفظ می‌کنند (نساء: ۳۴). حضرت امام رضا (علیه السلام) نیز درباره این وظیفه اخلاقی زن می‌فرماید: هیچ سودی بهتر از این نیست که انسان دارای همسری خوب و شایسته و باایمان باشد که هرگاه او را می‌بیند، خشنودش سازد و هر وقت از او جدا می‌شود، حافظ و نگهبان اموال و ناموس شوهر باشد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۱۷).

#### د) مدارا

مدارا به معنای مهربانی کردن، نرمی نمودن (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۲، ص ۱۸۱۲۰) شفقت و ملایمت نشان دادن، درایت و فهم، مماشات و سلوک (حسینی دشتی، ۱۳۷۶ ج ۹، ص ۲۳۷)، از آموزه‌های اخلاقی دین اسلام و حتی از دستورات اخلاقی سایر ادیان است. این دستور اخلاقی در زندگی اجتماعی به‌طور عام و در نهاد خانواده به‌طور خاص، از جایگاه و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) درباره ارزش مدارا در برخورد با مردم می‌فرماید: مدارا با مردم نیمی از ایمان و نرم‌خویی با آنان نیمی از زندگی است (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۲۰۱). آن حضرت همچنین در حدیث دیگری فرمودند: سه چیز است که اگر در کسی نباشد کار او کامل نیست: تقوایی که او را از معصیت خدا بازدارد، حالتی که به‌وسیله آن با مردم مدارا کند و بردباری که به‌وسیله آن نادانی نادان را برطرف سازد (همان، ص ۲۰۰). امام باقر (علیه السلام) نیز می‌فرماید: در مناجات میان خدا و موسی در تورات چنین آمده: ای موسی، مسائل سرتی را در درون وجود خود حفظ کن و در ظاهر با دشمنان من و دشمنان خودت از میان مردم، مدارا کن (همان). حضرت علی (علیه السلام) در رابطه با مدارای با زن می‌فرماید: همیشه و در همه حال با همسرت (زنت) مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی‌ات باصفا و فرح‌زا گردد (همان، ج ۲۰، ص ۱۶۹).

### ۳) توجه به مؤلفه شادی و لذت‌ها در روابط همسری

شادابی و نشاط به معنای خوشی و خرمی، سرور، تازگی، طراوت، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاک‌ی، خرسندی و... (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۱۲۳۱۳ و هدفیلد، ۱۳۶۶، ص ۱۴۶-۱۴۸)، در سبک زندگی اهل بیت علیهم‌السلام جایگاه ویژه‌ای دارد و دین اسلام دینی سرزنده و شاد است. توصیه به شادی و لذت‌های حلال به‌عنوان مهم‌ترین نیاز روان‌شناختی انسان‌ها مورد توجه ویژه معصومین بوده است. حضرت علی علیه‌السلام درباره اهمیت شادی و شادکامی در زندگی می‌فرماید: این دل‌ها و روان‌ها همانند بدن‌ها خسته و بی‌نشاط می‌شوند و نیاز به استراحت دارند، لذا برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز فراهم کنید (پابنده، ۱۳۶۰) در حدیث دیگری فرمودند: برای مؤمن سه ساعت است (شبانه‌روز را باید سه قسمت کند): ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز نماید و ساعتی که در آن نیازمندی‌های زندگی و معاش زندگی را تأمین کند (کار و تلاش) و ساعتی برای لذت‌ها و خوشی‌های حلال و نیکو، قرار دهد (همان).

حضرت امیرمؤمنان علیه‌السلام همچنین در خطبه همام، یکی از ویژگی‌های مؤمن را نشاط و فعالیت و زنده‌دلی می‌داند و می‌فرماید: از علامات متقین ... نشاط و سرحالی و شادمانی در هدایت است (هدایت دیگران و هدایت‌شده بودن خودش) (همان).

شادابی نیروی حرکت‌دهنده فعالیت‌های انسان است. اگر در محیط زندگی و روابط همسری شادی وجود نداشته باشد، زندگی بی‌روح و ملال‌آور خواهد بود. مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم، عوامل شادی‌بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و...) را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند، رضایت‌مندی و درجه شادکامی آنان افزایش می‌یابد (آرگیل، ۱۳۸۳، ص ۴۶-۷۰).

بر اساس تحقیقات تجربی ثابت شده است که شادی و نشاط علاوه بر ایجاد امیدواری و رضایت خاطر از زندگی و نشاط روانی، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامتی و تندرستی، روابط صمیمانه با دیگران و موفقیت در عرصه‌های

مختلف زندگی می‌گردد (علی پور، ص ۲۲۹).  
سلیگمن (۲۰۰۲) هیجان‌های مثبت را دارای فواید ویژه در انسان می‌داند و  
باربارا فردریکسن<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) می‌گوید عواطف مثبت نه تنها سلامت شخصی را  
نشان می‌دهند بلکه به رشد و تکامل شخصی نیز کمک می‌کنند (به نقل از کار،  
۱۳۸۵، ص ۵۴).

### عوامل شادابی آفرین در زندگی

اهل بیت (علیهم‌السلام) درباره عوامل نشاط‌انگیز در زندگی به خصوص روابط همسری،  
توصیه‌های ارزشمندی بیان کرده و سیره رفتاری خودشان نیز نشان‌دهنده التزام  
بزرگواران به این نکات بوده است.

### الف) ارتباط کلامی و غیرکلامی بهنجار

در ایجاد فضای نشاط‌انگیز و فرح‌بخش در محیط خانواده، شیوه ارتباط کلامی  
و غیرکلامی، نقش عمده‌ای دارد. ارتباط کلامی در عین حال که ساده‌ترین نوع  
از مناسبات است، از شایع‌ترین و تأثیرگذارترین است. این ارتباط به نوبه خود،  
دربرگیرنده دو پدیده «خوب سخن گفتن» و «سخن خوب گفتن» است، که اولی  
ناظر به روش و دومی ناظر به محتوا است. زمانی که همسران با لحنی مؤدبانه  
و احترام‌آمیز با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند و از روش مؤثر و سازنده‌ای برای  
ارتباط کلامی بهره می‌گیرند، مصداق کامل «خوب سخن گفتن» تلقی می‌شود.  
توصیه به گفت‌وگوی محترمانه، مؤدبانه، گفت‌وگو با آهنگ صدای ملایم (لقمان:  
۱۹)، صدازدن همدیگر با زیباترین نام (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳)، سپاسگزاری  
همسران از یکدیگر، پرهیز از تمسخر همدیگر (حجرات: ۱۱)، پرهیز از گفت‌وگوی  
پنهانی (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۰) و توصیه به پرهیز از کلمات رکیک و  
زشت (مؤمنون: ۳) و... همگی از آموزه‌های دینی در راستای روابط کلامی مثبت،  
محبت‌آمیز و نشاط‌انگیز در محیط خانواده است. همچنین توصیه به حسن خلق

1. Barbara Fredrickson

و التزام به آن (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۷)، تبسم و خنده در چهره (همان، ص ۱۸۸) و نگاه مهربانانه زن و شوهر به یکدیگر (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۶۹)، از توصیه‌های معصومین درباره کیفیت روابط غیرکلامی است. روی خوش و چهره باز باعث جذب دل‌ها و فزونی محبت می‌شود (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۲) و شادی و نشاط می‌آورد و کینه را از دل‌ها می‌زداید.

### ب) ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی

همسران می‌توانند با ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی در ایجاد نشاط و طراوت، نقش ارزنده‌ای داشته باشند. در آموزه‌های دینی توصیه گردیده تا همسران در روابط خود به مؤلفه‌هایی همچون تبسم و خنده (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۷)، نگاه مهربانانه (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۶۶)، گشاده‌رویی (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۷)، هدیه دادن (همان، ج ۷۷، ص ۱۶۶) و آراستگی و نظافت ظاهری عنایت ویژه شده است. حسن بن جَهم که یکی از دوستان امام سجاد علیه السلام است می‌گوید: روزی خدمت امام سجاد علیه السلام رسیدم، دیدم موهای خود را رنگ کرده و مشکین نموده است. گفتم می‌بینم که موهای خود را سیاه کرده‌اید؟ حضرت فرمودند: در رنگ کردن موها پاداش الهی است و نیز این کار، باعث پاک‌دامنی همسر می‌گردد و چه بسا زنی که به دلیل آراسته نبودن شوهرش، به بی‌عفتی بیفتد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۸۰). مردی به نام حسن زیات می‌گوید: من دوستم نزد حضرت امام محمدباقر علیه السلام رفتیم؛ حضرت را دیدیم که در اتاقی مرتب و زینت شده نشسته و لباسی زیبا به تن کرده و چشم‌ها را سرمه کشیده و محاسن خود را مرتب و معطر نموده است. سؤالاتی داشتیم که پرسیدیم، وقتی خواستیم برویم حضرت به من فرمود: فردا تو و رفیقت بیاید پیش من. عرض کردم به روی چشم، فدایت شوم. فردا که خدمت حضرت رسیدیم؛ دیدیم که برعکس دیروز، حضرت امام باقر علیه السلام در اتاقی نشسته که جز حصیر در آن نیست و لباس ضخیمی هم پوشیده است. حضرت به رفیق من فرمود: ای برادر اهل بصره، تو دیروز که نزد من آمدی من در اتاق همسرم بودم، دیروز موعد او بود.

اتاق هم اتاق او، اثاث هم اثاث او بود، او خود را برای من زینت کرده بود، من هم می‌بایست متقابلاً خود را برایش زینت می‌کردم. سپس فرمود: در دلت چیزی (شبهه‌ای) نیاید. رفیقم عرض کرد: فدایت شوم در دلم چیزی خطور کرد اما الآن به خدا هرچه بود برطرف شد و دانستم که حق همان است که فرمودی (خرمی، ۱۳۷۹، ص ۱۵۰).

آراستگی و نظافت ظاهری از ویژگی‌هایی است که در ایجاد رغبت، علاقه‌مندی و شادابی، نقش زیادی دارد. علی‌رغم اینکه در تعالیم و آموزه‌های بیشتر فرهنگ‌ها، تأکید بر خصایص و زیبایی‌های درونی و معنوی شده؛ ولی نباید از این نکته نیز غافل بود که تأثیر زیبایی ظاهری افراد، در ایجاد واکنش‌های عاطفی و علاقه‌مندی، بسیار مؤثر است. بررسی‌های تجربی و میدانی نیز علاوه بر تأیید مطالب فوق، نشان می‌دهد که همه انسان‌ها به‌ویژه مردان، تحت تأثیر شدید زیبایی و آراستگی قرار دارند (آذربایجانی، ۱۳۸۲، ص ۲۵۰).

به عقیده روان‌شناسان، افراد زیبا، عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند و لذا یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که اکثر انسان‌ها، افراد زیبا و آراسته را، موقر، جالب، اجتماعی، مستقل، مهیج، دوست‌داشتنی، سازش‌یافته، دارای مهارت اجتماعی و موفق می‌دانند (همان، ص ۲۵۱).

### ج) فروتنی و تواضع

فروتنی و تواضع باعث استمرار روابط عاطفی و افزایش محبت می‌گردد. زیرا با افراد متواضع می‌توان به راحتی ارتباط برقرار کرد و این رابطه دلپذیر نیز خواهد بود. تواضع همچنین باعث دوستی و مودت بیشتر می‌گردد و این امر در تعاملات خانوادگی بسیار نقش‌آفرین است. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: دوستی و محبت ثمره تواضع و فروتنی است (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۹۰) همچنین حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: سه چیز باعث محبت و دوستی می‌گردد: خوش‌خویی، مدارای نیکو و تواضع (همان، ص ۳۴۴). وقتی مرد یا زنی خودبرتربین و متکبر باشد از ناحیه خانواده طرد می‌شود و دیگران از او کناره‌گیری می‌کنند و در نتیجه احساس

تنهایی و طردشدگی می‌کند و به افسردگی و ناامیدی منجر می‌شود.

#### د) مثبت‌نگری و توجه به رغبت‌ها

یکی از نشانه‌های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است. چنین رویکردی زمینه‌ای برای گرایش و برخورد مثبت با جهان محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، مثبت‌نگری، مقدمه مثبت‌گرایی است. در آموزه‌های دینی از مثبت‌گرایی، به خوش‌بینی تعبیر شده، به طوری که خوش‌بینی از صفات اخلاقی مؤثر در خانواده به حساب آمده و بر آن توصیه شده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۶۹). در آموزه‌های دینی همچنین توصیه شده تا مردان به رغبت‌ها و علایق همسر و فرزندان، توجه داشته باشند و خواسته‌های خود را بر آنان تحمیل نکنند. پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: فرد مؤمن با توجه به علاقه و رغبت خانواده، غذا می‌خورد و منافق بر اساس رغبت و علاقه خودش (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۵۰).

علایق و گرایش‌ها، چه از وجود آنها دقیقاً آگاه باشیم یا نباشیم، عامل تعیین‌کننده‌ای در رفتار ما هستند. لذا شناخت علایق و رغبت‌های فرد به معنای درک مهم‌ترین بخش شخصیت وی است. در روابط همسران، تأمین علایق اصولی یکدیگر، موجب رضایت خاطر می‌شود و بر شادکامی زندگی می‌افزاید. در صورت فقدان شرایط برای تأمین علایق، خود بیان این مطلب به صورتی صادقانه، تأثیری مثبت بر روابط همسران خواهد داشت. شاید آگاهی همسران از انگیزه طرف مقابل برای تأمین خواسته‌های او، تأثیر مشابه انجام خواسته‌ها، داشته باشد. مثلاً اگر زن بفهمد که شوهرش می‌خواسته لباس دلخواه او را بخرد ولی چون پول نداشته، منصرف شده است؛ این امر زن را به شوهر علاقه‌مند می‌کند. توجه به رغبت‌ها و علایق همسر علاوه بر فواید ذکرشده، زمینه نفوذ در شخصیت او را نیز فراهم می‌سازد، زیرا هرکسی تمایل دارد در شخصیت و ویژگی‌های رفتاری همسرش تحول ایجاد نماید و لازمه این تمایل، آشنایی بیشتر با ویژگی‌ها و رغبت‌های طرف مقابل است. آگاهی داشتن و اهمیت دادن



به رغبت‌های همسر، اعتماد او را برمی‌انگیزد و به رفتارهای شریک زندگی‌اش، واکنش مناسب نشان می‌دهد. وجود اعتماد متقابل و همدلی، در ایجاد شرایط روحی و فکری مطلوب و همچنین در ایجاد ارتباط کلامی مفید، بسیار حایز اهمیت است.

### ه) برخورداری از وسعت نظر

در تداوم و تعمیق مناسبات انسانی، برخی از عوامل، از اهمیت بیشتری برخوردار است. از جمله این عوامل، وسعت نظر<sup>۱</sup> یا سعه صدر است. منظور از وسعت نظر، داشتن ویژگی‌هایی نظیر بلندنظری، بزرگواری، گذشت و تغافل است. رابطه دوستانه همسران، زمانی تهدید می‌شود که برخی مشکلات پیش می‌آید و یا پاره‌ای از ضعف‌ها و کاستی‌ها یا ندانم‌کاری‌ها، بروز می‌کند. فقدان سعه صدر، طرفین را برمی‌انگیزد تا در قبال این ضعف‌ها و کاستی‌ها و احیاناً بی‌حرمتی‌ها، اقدام به واکنش نمایند؛ واکنشی که قطعاً با رنجش و سرخوردگی عاطفی همراه است. بدیهی است که طرف مقابل نیز حالت تدافعی به خود گرفته، واکنشی منفی نشان می‌دهد. چرخه معیوب حاصل از این کنش‌ها و واکنش‌ها، توان هر دو طرف را کاهش داده، منجر به درگیری‌های لفظی و مشکلات روانی می‌کند؛ در نتیجه رشته‌های مودت و دوستی میان آنان سست و ضعیف شده، احساس صمیمیت میان همسران کاهش خواهد یافت. به منظور تحقق سعه صدر و وسعت نظر، عمل به توصیه‌های زیر، پیشنهاد می‌شود:

- آنچه در زندگی مشترک، محور اصلی تلقی می‌شود، مودت و صمیمیت است، لذا به مسائل جزئی و پیش‌پاافتاده نباید چندان اهمیت داده شود تا بر روند دوستی همسران اثر نامطلوبی بر جای نهد. واژه تغافل در آموزه‌های دینی به این ویژگی اشاره دارد؛ یعنی آدمی چیزی را بدانند ولی با اراده و قصد و عمد، خود را غافل نشان دهد. این ویژگی باعث طراوت و صفای زندگی خواهد شد. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: کسی که تغافل نکند و چشم خود را از بسیاری از

1. Open\_Mindedness

امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۵۱).

- در مسائل اخلاقی به‌ویژه غیرت به همسر، نباید از حد اعتدال فراتر رفت؛ زیرا غیرت بی‌جا، زمینه‌ساز برخی آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی می‌شود. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: از غیرت بی‌مورد و افراطی پرهیز کنید زیرا این کار باعث انحراف زنان صالح می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۳۷).

- خویشتن‌داری در مواجهه با مشکلات زندگی، جلوه دیگری از وسعت نظر است. بدیهی است فردی که از ظرفیت روحی و روانی بالایی برخوردار باشد، خود را به راحتی نمی‌بازد و می‌تواند اعتماد همسرش را نیز نسبت به خود افزایش دهد. دعای حضرت موسی به درگاه الهی در جریان دعوت فرعون به خداپرستی (طه: ۲۵)، بیان‌کننده لزوم وسعت نظر و سعه صدر، برای مقابله با مشکلات پیچیده زندگی است.

### و) خوش اخلاقی

خوش خلقی و تحمل اخلاق همسر و بهره‌گیری از واژه‌های زیبا و تعاملات همسری، باعث ایجاد محبت (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴) بیشتر و تقویت و تثبیت علاقه‌مندی‌ها می‌گردد.

همچنین، خوش خلقی باعث گوارایی (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۲۴۴) و جذابیت زندگی می‌گردد. برای ایجاد خوش خلقی در همسر، می‌توان از گوش دادن همراه با عواطف به سخنان همسر، تغافل در خطاها، آشتی کردن، سخاوتمندی، شوخ‌طبعی، تقویت مثبت و تنوع تقویت‌کننده‌ها، بهره برد.

### ز) ایمان و عمل شایسته

بر اساس منطق قرآن کریم، ایمان و عمل صالح، علاوه بر سعادت و موفقیت دنیوی و اخروی، باعث ایجاد الفت و دوستی می‌گردد. زیرا دل‌ها به دست خداوند است و خداوند محبت افراد باایمان را در دل‌بندگان خدا قرار می‌دهد، بدون آنکه اسباب عادی محبت وجود داشته باشد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، به‌زودی خداوند برای آنها محبتی [در دل‌ها] قرار خواهد داد (مریم: ۹۶) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد به فرشته خاص خود ندا می‌دهد: من فلانی را دوست دارم، پس تو هم او را دوست بدار؛ سپس محبت او را در دل زمینیان قرار می‌دهد (هندی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۸). البته معمولاً ایمان و عمل صالح مستلزم صفات پسندیده دیگری مثل وفاداری، محبت، عفو، خوش‌رویی و... که موجب استمرار روابط می‌گردد، ولی آنچه در این روایت و آیه قرآن، مورد تأکید است اصل ایمان به خدا و عمل شایسته است.

وقتی همسران التزام عملی به حدود و قوانین الهی داشته باشند، نورانیت درونی پیدا کرده و در سایه این نورانیت سعی می‌کنند حقوق و وظایف همسری و اخلاق همسری را به‌صورت مطلوب رعایت کنند، علاوه بر اینکه اعتماد متقابل در بین آنان نیز مضاعف خواهد شد. همه اینها در تعامل عاطفی و ارتباطی تأثیرگذار است. تأثیری که ایمان و عمل صالح و التزام به دستورات اخلاقی در نشاط و بالندگی خانواده دارد قابل مقایسه با هیچ عنصری نیست. ایمان و آراستگی به اعمال شرعی، در انسان‌ها روح امید و فداکاری و گذشت را بارور می‌کند و دل‌های آنان را نسبت به مؤمنین و اهل خانواده، مهربان می‌کند.

### ح) تفریح و ورزش

تفریح و ورزش از برنامه‌هایی است که در شادی و نشاط افراد، تأثیر شگرفی دارد. از آنجاکه تفریح و ورزش بر جنبه‌های مختلف جسمی و روحی و روانی، انسان‌ها تأثیر دارد. امام صادق علیه السلام در روایتی نورانی می‌فرماید: ده چیز باعث نشاط و شادابی در انسان می‌گردد؛ پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب، نگاه کردن به طبیعت سرسبز، خوردن و آشامیدن، نگاه به صورت زیبای حلال، آمیزش با همسر، مسواک زدن، گفت‌وگو و گپ با مردان (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۱).

لوین‌سان و گراف<sup>۱</sup> (۱۹۷۳) اسپرر و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۸۶) بر اساس مطالعات تجربی

1. Lewin Sohn and Graf

2. Scherer et al

که انجام دادند این نتیجه حاصل شد که تفریح در ایجاد عاطفه مثبت و ایجاد نشاط، تأثیر زیادی دارد (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۸۴).

لو و آرگایل<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) دریافتند که بزرگسالان انگلیسی که فعالیت‌های تفریحی جدی داشتند، از افرادی که این فعالیت‌ها را نداشتند شادتر بودند. در تحقیق دیگری که توسط ریچ و زاتر<sup>۲</sup> (۱۹۸۱) انجام گردید، مشخص شد که فعالیت‌های تفریحی قوی‌ترین منبع برای رضایت از زندگی هستند و کسانی که به فعالیت‌های تفریحی مطلوب می‌پردازند، تجارب لذت‌بخششان افزایش یافته و زندگی شادی را احساس می‌کنند (همان، ص ۱۸۵). فواید ورزش به‌ویژه ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دو، شنا، والیبال، کشتی، کوهنوردی و نرمش صبحگاهی، عبارت‌اند از کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت سیستم عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سالخوردگی، افزایش امید به زندگی، ارتقای عزت‌نفس و از همه مهم‌تر، نشاط و شادابی و احساس توانمندی است (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۹۲). تحقیقات ثابت کرده که ورزش علاوه بر جنبه سلامتی و زیبایی‌شناختی، باعث می‌شود که ورزشکاران از آن لذت ببرند و خلقشان بهبودی پیدا کند و نشاط بیشتری بیابند (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۸۷). آرگایل<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) می‌گوید: ورزش در کوتاه‌مدت حالت‌های خلقی مثبت را القا می‌کند و ورزش منظم در بلندمدت به شادمانی منجر می‌شود.

البته ورزش بانوان اولاً باید حافظ سلامتی و زیبایی آنان باشد، نه آنکه موجب خشونت و سختی عضلات گردد زیرا خشنی و زمختی متناسب با طبیعت زن نیست و بدن لطیف زن نباید با ورزش‌های سنگین و خشن، آسیب ببیند و هرگز نباید زیبایی و طراوت او که از امتیازات زن است، در اثر ورزش‌های نامتناسب، به خطر افتد. حضرت علی (علیه السلام) درباره خصوصیات زنان می‌فرماید: المرأة ریحانة و لیست بقهرمانه (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۱۲۰). زن مانند گل لطیف است و قهرمان نیست. ثانیاً از دیدگاه اسلام، ورزش بانوان می‌بایستی از هرگونه خودنمایی

1. Lu and Argyle  
2. Reich and Zautra  
3. Argyle

و جلوه‌گری به‌دور باشد و می‌باید در محیطی سالم و به‌دور از بی‌عفتی و ارتباط با نامحرم باشد. قرآن کریم در سوره نور آیه ۳۱ می‌فرماید: ای پیامبر به زنان و دختران بگو چشمانشان را از نامحرم بپوشانند و زیبایی خود را به نامحرم نشان ندهند و حریم عفت و پاک‌دامنی را حفظ کنند.

### ط) دیدوبازدید و صلہ رحم

یکی از تأثیرگذارترین و بااهمیت‌ترین عوامل بر بهداشت روان، نشاط درونی و شادکامی انسان‌ها، به‌خصوص همسران، دیدوبازدید و انجام صلہ رحم است. توصیه اکید به ارتباط خویشاوندی و دوری گزیدن از قطع ارتباط، یکی از راهبردهای اخلاقی، بهداشتی، روان‌شناختی و حقوقی اهل‌بیت (علیهم‌السلام) در ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی و تأمین شادکامی افراد است. آرگایل (۲۰۰۱) می‌گوید: روابط حمایتی نزدیک بین والدین و فرزندان، بین خواهران و برادران، و بین اعضای خانواده گسترده، حمایت اجتماعی موجود را برای تمام اعضای خانواده افزایش می‌دهد. این حمایت اجتماعی موجب ارتقای سلامت ذهنی می‌شود و ما از نظر روان‌شناختی، موجوداتی هستیم که برای کسب شادمانی به چنین ارتباطی با شبکه خویشاوندی مجهزیم بعضی کارهای خاص می‌تواند سودمندی‌های خویشاوندی‌مان را در تجربه شادمانی افزایش دهد. با اعضای خانواده خود تماس منظم داشته باشیم. سبک زندگی‌مان را به‌گونه‌ای تنظیم کنیم که بتوانیم تماس فیزیکی نزدیک‌تری را با خانواده خود برقرار سازیم. این برنامه‌ریزی باید هم مراحل چرخه سالیانه و هم چهارچوب بلندمدت عمر را دربربگیرد. در زمان‌هایی که از خانواده خود دور هستیم باید با فرستادن پیام‌های الکترونیکی، تلفنی، نوار ویدئویی یا گفتگوی اینترنتی با افراد خانواده خود در تماس باشیم. حفظ تماس با اعضای خانواده حمایت اجتماعی را بالا می‌برد و این امر نه تنها موجب شادمانی می‌شود، بلکه عملکرد دستگاه ایمنی را هم بهبود می‌بخشد.

دیدوبازدید و ارتباط فامیلی و خانوادگی باعث محبت و دوستی (مجلسی، ۱۴۰۳،

ج ۷۱، ص ۳۵۵ و انصاری، ج ۴، ص ۲۰۹) در بین اعضای خانواده، می‌گردد و یکی از نیازهای روان‌شناختی انسان یعنی نیاز به تعلق خاطر را ارضا می‌کند (شولتز، ۱۳۸۴، ص ۳۴۴). طباطبایی در رابطه با آثار صله رحم می‌فرماید: در صله رحم یکی از قوی‌ترین و مؤثرترین آثار وجود دارد و آن وحدت بین اشخاص است، این وحدت و یگانگی، ذاتی بوده و اعتباری و خیالی نیست. حقیقتی است که در بین خویشان جاری بوده و در خلق و خوی آنان، جسم و روحشان، اثرگذار است و نمی‌توان آن را انکار کرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۴۸).

با نگاهی روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه به مسئله صله رحم و ارتباطات اجتماعی، می‌توان گفت که تماس‌ها و ارتباطات مکرر بر جاذبه‌های میان‌فردی و ارتباطات عاطفی می‌افزاید. یعنی اگر شخصی، به‌طور مکرر و در شرایط متعدد، در معرض نگاه افراد، قرار گیرد، دل‌بستگی و علاقه‌مندی ایجاد می‌گردد؛ اگرچه ممکن است این علاقه‌مندی در ابتدای امر وجود نداشته باشد (آذربایجانی، ۱۳۸۲، ص ۲۳۴). اگر تعاملات و ارتباطات، همراه با هیجان عاطفی و برخاسته از یگانگی در اصل و ریشه باشد، علاقه‌مندی بیشتری به وجود می‌آورد. علی‌علیه در روایتی می‌فرمایند: ارحام وقتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، عطف و مهربانی آنها به هم بیشتر می‌گردد (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۰۶). همچنین فرمودند: صله رحم باعث ایجاد محبت میان خویشان و به تأخیر افتادن اجل می‌گردد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۰). صله رحم همچنین به دلیل تأثیرات روان‌شناختی که دارد، حزن و اندوه را کاهش داده (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۱، ص ۲۶۳) و خلق را نیکو و دل را پاکیزه می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۱) و از این طریق بر نشاط درونی خانواده می‌افزاید.

### ی) روابط جنسی سالم

بر اساس فرمایش اهل بیت (علیهم‌السلام) لذیذترین چیزها، هم‌بستر شدن با زنان است (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۳) و این لذت‌بری نیازمند مقدمات و قواعدی است و اهل بیت (علیهم‌السلام) به این قواعد در سبک همسررداری خویش ملتزم بوده و دیگران

را نیز به آن توصیه فرموده‌اند. پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد ﷺ درباره تحریک زن و آماده‌سازی او می‌فرمایند: سه چیز از جفا است: یکی اینکه با فردی همراه شوی و اسم‌ورسم او را نپرسی؛ دیگر اینکه به طعمی دعوت شوی و قبول نکنی ... سوم اینکه بدون آماده‌سازی همسر (بدون ملاحظه) با همسرت آمیزش کنی (همان، ص ۱۱۹). امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: اگر همسران شما از آمیزش جنسی (بستر جنسی) ناراضی بلند شوند (ارضا نگردند)، ممکن است به سیاه‌پوستان تمایل نشان دهند (چون آنان همسران خود را تحریک می‌کنند)؛ لذا هرگاه خواستید با همسر خود آمیزش کنید، به ملاحظه و پیش‌نوازی بپردازید؛ به درستی که این کار، ارتباط جنسی را گوارا و مطلوب می‌کند (همان، ص ۱۱۸). امام رضا علیه السلام درباره مواضع تحریکی زنان می‌فرماید: قبل از آمیزش، آنچه می‌توانی با همسرت رفتار عاشقانه و شهوت‌انگیز در پیش گیر. سینه‌های او را مالش بده؛ زیرا این کار باعث تحریک شهوت او می‌شود و آب زن تحریک می‌گردد؛ به درستی که آب زن‌ها (آب جنسی) به سبب تحریک سینه‌هایشان خارج می‌شود و غلبه میل جنسی در چشم و صورتشان ظاهر می‌گردد، در این صورت از شما طلب می‌کنند چیزی (آمیزش جنسی) را که شما طلب می‌کنید (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۲۱).

روابط جنسی همسران علاوه بر تأمین نیازهای جنسی و زیستی زوجین، نیازهای عاطفی آنان را نیز تأمین می‌کند. زیرا وقتی رابطه جنسی واقعی و عمیق برقرار می‌شود، در ضمن آن، رابطه عاطفی صمیمی نیز وجود دارد. وقتی همسران با همدیگر هم‌آغوش می‌شوند و تمایل به برقراری ارتباط جنسی پیدا می‌کنند، در کنار همدیگر خوابیده و با اظهار علاقه و محبت، یکدیگر را نوازش نموده و نسبت به همدیگر اظهار عشق و علاقه‌مندی می‌نمایند. این اظهار محبت و علاقه، نقش زیادی در آرامش روانی آنان دارد. به طوری که عده‌ای از خانم‌ها ارتباط عاطفی را به ارتباط جنسی ترجیح می‌دهند و حتی ارتباط جنسی را بیشتر به دلیل نیازهای عاطفی می‌خواهند (آذربایجانی، ۱۳۸۵، ص ۲۲۵).

روابط جنسی صحیح و عاشقانه، در ایجاد نشاط و شادی، بسیار دخیل است.

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد ازدواج کرده از کسانی که هرگز ازدواج نکرده شادترند. همچنین تحقیقات ثابت کرده کسانی که از زندگی زناشویی رضایت دارند، شادتر و موفق تر هستند (کار، ۱۳۸۵، ص ۶۳).

یکی دیگر از مسائل مهم که در سبک زندگی اهل بیت علیهم‌السلام جلوه‌گری ویژه‌ای دارد، توجه به دعا و مناجات و ارتباط معنوی است که به دلیل پرهیز از تفصیل مطلب از آن صرف نظر می‌کنیم.



## فرزندآوری و آثار آن

در فرهنگ و تمدن برخاسته از آموزه‌ها و مفاهیم آسمانی به‌ویژه آموزه‌های اسلامی، نهاد خانواده، نهادی مقدس و محبوب<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۲۲)، سازمانی حرکت‌آفرین، ساحل آرامش و سکون<sup>۲</sup> (روم: ۲۱) بستر تربیت و رشد<sup>۳</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۷ و ۱۸)، محل سُرور<sup>۴</sup> (همان، ص ۳۹) عامل رشد مادی<sup>۵</sup> (همان، ص ۴۴) عامل طهارت<sup>۶</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۵۰) و بهترین بستر تربیت فرزند (سالاری، ۱۳۸۶، ص ۶۰) و... است. در آموزه‌های دینی همچنین یکی از حکمت‌ها و فلسفه مهم تشکیل خانواده و آفرینش انسان در قالب زن و مرد، تولید نسل و بقای نسل انسان<sup>۷</sup> (شوری: ۱۱) معرفی شده است. تقریباً اکثر مفسران شیعه و سنی در تفسیر آیه یازده سوره شوری، بقای نسل انسانی

۱. ما بُنِيَ بِنَاءَ فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ التَّزْوِجِ.

۲. وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا.

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ تَزَوَّجَ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ. قَالَ الصَّادِقُ (ع): رَكَعَتَانِ يَصَلِّيهِمَا الْمُتَزَوِّجُ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً يَصَلِّيْهَا عَزَبٌ.

۴. مَا أَفَادَ عَبْدٌ فَائِدَةَ خَيْرًا مِنْ زَوْجِهِ صَالِحَةٍ إِذَا رَأَاهَا سَرَّتَهُ وَإِذَا غَابَ عَنْهَا حَفَظْتَهُ فِي نَفْسِهَا وَ مَالِهِ.

۵. الرِّزْقُ مَعَ النِّسَاءِ وَ الْعِيَالِ.

۶. مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ طَاهِرًا مَطْهَرًا فَلْيَتَعَفَّفْ بِزَوْجِهِ.

۷. جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَ مِنَ الْإِنْعَامِ أَزْوَاجًا يَذُرُّوَكُمْ فِيهِ.

و آبادانی (مراغی، بی تا، ج ۲۵، ص ۱۹) و تکثیر نسل و تدبیر (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۱۳۴) را یکی از حکمت‌های اساسی خلقت زن و مرد و تشکیل خانواده بیان کرده‌اند. فرزندآوری و فرزندپروری، آثار و فواید زیادی در رشد معنوی، بروز استعداد‌های والدین، رشد مادی، توسعه روابط اجتماعی، آرامش بخشی، احساس ارزشمندی و... دارد. این مسئله در عصر حاضر به دلیل تغییرات ویژه در سبک زندگی افراد و تمایل خانواده‌ها به کنترل فرزند، یکی از معضلات اساسی به شمار می‌آید؛ زیرا اگر این فرایند ادامه پیدا کند، در سال‌های نه چندان دور با جمعیتی پیر و فرسوده مواجه خواهیم شد و در نتیجه بنیان‌های اقتصادی، تولیدی، اجتماعی و سیاسی، دچار آسیب‌های جدی خواهند گردید. در این نوشتار تلاش شده است با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی (قرآن و روایات) و با تحلیل روان‌شناختی، به قسمتی از این فواید فرزندآوری و فرزندپروری پرداخته شود.

## مبانی دینی و معرفتی فرزند آوری

با نگاهی گذرا به آیات و روایاتی که در مورد فرزند وارد شده است، می‌توان به نگرش اسلام به فرزند و اهمیت آن واقف شد. از مجموع آموزه‌های دینی در رابطه با فرزند، چنین استفاده می‌شود که اسلام نگرشی مثبت به فرزند آوری داشته و با ادبیات مختلف، فرزند آوری را تشویق نموده است. در آموزه‌هایی دینی، با تعبیری از فرزند و جایگاه آن سخن به میان آمده که بدون فرزند پروری و تربیت شایسته، مصداق پیدا نمی‌کند. لذا در آیات قرآنی و روایات معصومین علیهم‌السلام به‌طور مکرر این هشدار داده شده است که گرچه فرزند زمینه‌ساز رشد، آرامش، بالندگی و غیره است ولی اگر به نحو شایسته تربیت نشود، آسیب‌های فراوانی برای خانواده و جامعه خواهد داشت. لذا می‌توان گفت فرزندان نعمت‌های الهی نزد والدین‌اند و همانند سایر نعمت‌های الهی، هم می‌توان با بهره‌گیری صحیح از آنها در مسیر تکامل و هدایت، گام برداشت و هم می‌توان با بهره‌گیری ناصحیح از آنها، خود و آنها را به گمراهی و نابودی سوق داد؛ زیرا به فرمایش قرآن

کریم<sup>۱</sup> (انفال: ۲۸)، فرزند نیز مانند اموال و دیگر نعمت‌های الهی، وسیله‌ای برای آزمایش انسان است.

همان‌طور که اشاره شد در آموزه‌های دینی با نگرشی مثبت به فرزندآوری و داشتن فرزند شده است؛ در اینجا به نمونه‌هایی از فرمایشات قرآن کریم و روایات و تعبیر آنها درباره فرزند اشاره می‌کنیم و در ضمن به تحلیل روان‌شناختی آنها می‌پردازیم.

### ۱) فرزند، عامل سرور و شادمانی

شادابی و نشاط به معنای خوشی، خرمی، سرور، تازگی، طراوت، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاکی، خرسندی و... (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۱۲۳۱۳ و هدفیلد، ۱۳۶۶، ص ۱۴۶-۱۴۸)، اهمیت زیادی در زندگی دارد. یکی از آموزه‌ها و دستورات اسلامی، توصیه به شادی‌های مثبت، سازنده، نشاط‌آور و هدفمند است حضرت علی (علیه السلام) شادمانی را، مایه انبساط روح<sup>۲</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۴۳۶) و یکی از ویژگی‌های مؤمن را نشاط و فعالیت و زنده‌دلی<sup>۳</sup> (دشتی، ۱۳۸۵، ص ۴۰۴) می‌داند. همچنین آن حضرت، علاوه بر گوشزد نمودن نیاز انسان‌ها به شادی و نشاط<sup>۴</sup> (مجلسی، ۱۳۰۴ ج ۶۷، ص ۶۱) توصیه مؤکد به آن داشته<sup>۵</sup> (همان، ص ۶۵) و در راستای ایجاد شادی و نشاط در خانواده می‌فرماید: با همسرت در هر حال مدارا کن و با او معاشرت نیکو نما، تازندگی‌ات گوارا و بانشاط شود<sup>۶</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۷، ج ۲۰، ص ۱۶۹) امام باقر (علیه السلام) نیز شادکردن مؤمنین را عبادتی بزرگ<sup>۷</sup> (همان، ج ۱۶، ص ۳۴۹) دانسته و پیامبر گرامی شاد کردن مؤمن را مساوی با شاد کردن حضرت پروردگار تلقی می‌کند<sup>۸</sup> (همان).

۱. وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ.

۲. السَّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيَشِيرُ النَّشَاطَ.

۳. فَمِنْ عِلْمِهِ مَا أَحَدُهُمْ... نَشَاطٌ فِي هُدًى.

۴. إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَيْدِيَانُ فَايْتَعُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ.

۵. لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يَبْجَى فِيهَا رَبِّهَ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يَخْلَى بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ.

۶. فَدَارَهَا عَلَيَّ كُلِّ حَالٍ وَ أَحْسَنَ الصَّحْبَةِ لَهَا لِيَصْفُوا عَيْشَكَ.

۷. مَا عُبِدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ إِدْخَالِ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِ.

۸. مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي وَ مَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ.

به اعتقاد روان شناسان، شادکامی<sup>۱</sup> از مؤلفه‌های ضروری زندگی (علی‌پور و همکاران، ۱۳۷۹، ص ۲۲۱) بوده و تحقیقات تجربی اثبات کرده است که شادی و نشاط علاوه بر ایجاد امیدواری و رضایت خاطر در زندگی، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامتی و تندرستی، روابط صمیمانه با دیگران و موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی می‌گردد (همان ص ۲۲۹) مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم، عوامل شادی‌بخش را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند، رضایت‌مندی و درجه شادکامی آنان افزایش می‌یابد (آرگیل، ۱۳۸۳، ۴۶-۷۰) استاد باربارا فردریکسن<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) می‌گوید: عواطف مثبت نه تنها سلامت شخصی را نشان می‌دهند بلکه به رشد و تکامل شخصی نیز کمک می‌کنند. بسیاری از هیجان‌های منفی مانند اضطراب و خشم فرایند تفکر را مختل می‌کنند؛ در مقابل هیجان‌های مثبت، فرایند تفکر را گسترش می‌دهند. همچنین شواهد حاصل از مطالعه‌های طولی نشان می‌دهد که شادمانی تأثیرهای مهمی بر طول عمر دارد (به نقل از کار، ۱۳۸۵، ص ۵۴). شادی و شادکامی<sup>۳</sup> از مفیدترین هیجان‌ها به حساب می‌آید که باعث می‌گردد فضای خانواده، پویا، سرزنده و حرکت‌آفرین گردد. شادی و نشاط، بی‌حالی، کناره‌گیری و غمگینی را از افراد خانواده دور ساخته و کمک می‌کند تا افراد، فعالیت‌های اجتماعی و روزانه را با اشتیاق و رغبت بیشتر انجام دهند می‌شود (حسن‌زاده، ص ۱۷۳).

در آموزه‌های دینی، از فرزند به‌عنوان نور چشم و روشنایی دیده<sup>۴</sup> (قصص: ۹ و فرقان: ۷۴) تعبیر شده است؛ روشنایی دیده بودن فرزند، به دلیل ایجاد شادمانی و نشاطی است که در خانواده و بین والدین ایجاد نموده است. همان‌طور که حزن و اندوه حاصل از فراق فرزند، باعث نابینایی چشم حضرت یعقوب گردید<sup>۵</sup> (یوسف: ۹۲)، شادی و نشاطی که از تولد فرزند ایجاد می‌شود، باعث روشنایی دل و دیده می‌گردد. ابی بصیر از امام باقر (علیه‌السلام) نقل می‌کند که فرمود: وقتی حضرت یوسف گم

1. Happiness
2. Barbara Fredrickson
3. Happiness.

۴. قالت امراه فرعون قره عین لی و لک...؛ والذین یقولون ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره عین.  
 ۵. و ابيضت عیناه من الحزن.

شد، حزن یعقوب شدید گردید و در اثر حزن و گریه نابینا شد<sup>۱</sup> (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۱۸۱). وقتی از امام صادق (علیه السلام) سؤال می‌کنند که: شیرین‌ترین و گواراترین چیزها برای آدمی چیست؟ می‌فرماید: داشتن فرزند جوان، وقتی سؤال می‌شود بدترین و تلخ‌ترین حالت برای انسان چیست؟ می‌فرماید: از دست دادن فرزند<sup>۲</sup> (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۱۸۸). آرگایل<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) کودکان را منبع فواید زیادی برای خانواده دانسته و می‌گوید: با حضور فرزند، لذت زیادی در خانواده ایجاد می‌شود. بسیاری از والدین، محرک و شادی را به‌عنوان یک مزیت از کودکانشان دریافت می‌کنند.

به دنیا آمدن فرزند و حضور او در خانه، یکی از بهترین و دوست‌داشتنی‌ترین لحظاتی است که می‌توان در خانواده از آن صحبت نمود. پژوهشی که توسط راسل<sup>۴</sup> (۱۹۷۴) انجام شد، مؤید نشاط و سرور و شادمانی‌هایی است که با تولد فرزند و ورود به عرصه خانواده برای والدین به ارمغان می‌آورند. گذراندن وقت با کودک دل‌بند و بازی کردن با او، یکی از مزیت‌هایی است که والدین از کودکانشان دریافت می‌کنند. در تحقیقاتی که توسط فیلدمن<sup>۵</sup> (۱۹۷۱) بر روی پدر و مادران جوانی که برای اولین بار صاحب فرزند شده‌اند انجام شده است، نشان می‌دهد که لذت پدر و مادر شدن و احساس شادی و نشاط از بودن با فرزند تا چه اندازه در ایجاد آرامش و آسایش زندگی زناشویی مؤثر است. پژوهش‌ها نشان داده است که یکی از بزرگ‌ترین عوامل شادی‌آفرین برای والدین، اولین ملاقات آنها با فرزندان سالم خویش پس از تولد بوده است. هم‌زمان با تولد فرزند، به زن و شوهری که صاحب فرزند شده‌اند، پدر و مادر خطاب می‌شود. و لذا آنها زندگی خود را معنادارتر از گذشته می‌یابند. و بعدها نیز شنیدن الفاظ «مامان» و «بابا» از کودک برای آنها لذت‌بخش است. تولد فرزندان هم فی‌نفسه موجب نشاط والدین می‌شود و هم زوجین از دیدن فعالیت‌های شیرین و دل‌انگیز آنها

۱. عن أبي بصير قال: سمعت أبا جعفر (عليه السلام) يحدث قال لما فقد يعقوب يوسف اشتد حزنه عليه و بكاه - حتى ابيضت عيناه من الحزن.

۲. قال ابن ابي ليلى للصادق (عليه السلام) أي شيء أحلى مما خلق الله عز وجل فقال الولد الشاب فقال أي شيء أتمر مما خلق الله عز وجل قال ففؤده.

3. Argyle

4. Russell

5. Feldman

و نگاه به چهره‌های بشاش و تبسم‌آفرین فرزندان احساس شادمانی می‌کنند. بنابراین، همان‌گونه که تولد فرزندان می‌تواند موجب نشاط و سلامت روانی والدین شود، نگاه به چهره فرزند نیز می‌تواند نشاطی وصف‌ناشدنی برای آنان به ارمغان آورد و موجب سلامت روانی‌شان شود (جوزف، ۱۳۶۸، ص ۱۶-۲۵). داشتن فرزند ممکن است محور خوشبختی یک زن نباشد، اما بیشتر مادران فکر می‌کنند چنین است (محور خوشبختی است) نودوسه درصد از تمام مادران فکر می‌کنند فرزندان‌شان همیشه یا بیشتر اوقات مایه شادمانی آنها هستند (استیون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴) هشتادوشش درصد مادرانِ کودکان زیر هیجده سال اظهار می‌کنند که رابطه آنها با فرزندان‌شان تأثیر قطعی در خوشبختی آنها دارد (همان).

در یک مطالعه که توسط دانشکده پزشکی هاروارد صورت گرفت، مشخص گردید «میزان افسردگی زنانی که تحت درمان ناباروری قرار دارند قابل مقایسه با بیماران مبتلا به ایدز و سرطان است (کارن، ۱۹۹۸، ص ۲۲) نرخ افسردگی زنان بدون فرزندی که در صورت بارداری جنین‌شان سقط می‌شود، پنج برابر بالاتر از زنان بی‌فرزندی است که باردار نیستند، گزارش شده است (میس کاریج<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷) نشانه‌هایی وجود دارد که زنان، عموماً، مادر بودن را، حتی در دوران نوزادی فرزند خود، لذت‌بخش می‌دانند. یکی از چنین نشانه‌هایی از طریق نتایج مطالعات دقیق درباره اولین زایمان‌ها که برای بیشتر مادران مشکل‌ترین مورد است، به دست می‌آید. در یک مطالعه از زنان پرسیده شد آیا موافق هستند که «بزرگ کردن کودک و نگهداری از خانه از نوع کاری که بیشتر مردان برای گذران زندگی انجام می‌دهند، جالب‌تر است». این پرسش از همین زنان، هم در پایان سه‌ماهه دوم بارداری و هم مجدداً سه هفته پس از وضع حمل پرسیده شد. اگرچه گمان می‌شود سه‌ماهه دوم برای بیشتر زنان باردار، بهترین دوران باشد، پس از زایمان و در کشاکش شب‌های بی‌خوابی، زنان ۱۰ درصد بیشتر ۶۲ درصد در برابر ۵۲ درصد پیش از زایمان با این جمله موافق بودند. هم‌چنانکه کودک کمی بزرگ‌تر می‌شود، ابزار رضایت نیز افزایش می‌یابد. در مطالعه دیگری که ترجیح به ماندن

1. Steven  
2. Miscarriage

در خانه در برابر بازگشت به کار مورد مقایسه قرار گرفت، مشخص گردید تعداد مادرانی که سه ماه پس از مادر شدن گزینه ماندن در خانه را انتخاب می‌کردند، بیشتر از تعداد آنهایی بود که مدت کوتاهی پس از زایمان این گزینه را انتخاب می‌کردند (استیون، ۲۰۰۴).

## ۲) فرزند، عامل رضایت خاطر و تحکیم کارآمدی خانواده

در آموزه‌های دینی از فرزند با تعبیری چون گلی از گل‌های بهشت<sup>۱</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۱۳)، بهترین نعمت<sup>۲</sup> (همان، ص ۱۱۲)، باعث خیروبرکت<sup>۳</sup> (متقی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۲۸۱) و... یاد شده است. همچنین در آموزه‌های دینی یکی از ویژگی‌های همسر شایسته را فرزندآوری<sup>۴</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۴ و حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۵۴) معرفی نموده و در دعای زفاف که در آستانه زندگی مشترک خوانده می‌شود، از خداوند تقاضای فرزند سالم و شایسته شده است<sup>۵</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۰۳ و حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۱۳). با تحلیل روان‌شناختی می‌توان ادعا کرد که همان‌گونه که گل و برخوردار از نعمت و امکانات گسترده، باعث شادی و طراوت و رضایت خاطر است، فرزند صالح نیز باعث رضایت و سرور اعضای خانواده است. در خانواده‌ای که رضایت‌مندی و لذت‌بری وجود داشته باشد، پایداری و استحکام وجود دارد و دلیلی برای سردی و ناپایداری وجود نخواهد داشت.

پژوهش‌های تجربی نیز نشان می‌دهد که اندیشه فرزندآوری به‌عنوان یکی از فرایندهای زیربنایی در تحکیم و رضایت‌مندی خانواده است. ماکسول<sup>۶</sup> و مونت

۱. الولد الصالح ریحانه من ریحان الجته.

۲. قال السجاد (علیه السلام) نعم الشيء الولد، ان عاش فدعاء حاضر، وإن مات فشفيع سابق.

۳. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) يا ابن عباس بيت لا صيبان فيه لا برکه فيه.

۴. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) إن خير نساءكم الولود و قال: تزوجوا بکراً و لوداً و لاتزوجوا حسناء عاقراً.

۵. اللهم بکلماتک استخللت فرجها و بامانتک أخذتها فإن قضیت فی رجمها شیئاً فأجعله تقياً زکياً و لا تجعل للشیطان فیہ شرکاً؛ قال ابو عبد الله (علیه السلام) اذا تزوج احدکم کیف یصنع؟ قال: قلت له: ما ادری جعلت فداک. قال: فاذا هم بذلک فلیصل رکعتین و یحمد الله و یقول: اللهم انی اربدان اتزوج، اللهم فاقدر لی من النساء اعفهن فرجا و احفظهن لی فی نفسها و فی مالی و اوسعهن رزقا و اعظمهن برکه و اقدر لی منها ولدا طیباً تجعله خلفاً صالحاً فی حیاتی و بعد موتی.



گمري<sup>۱</sup> (۱۹۶۹) در بررسی‌های خود نشان دادند که اندیشه فرزندآوری در ایجاد آرامش و تحکیم و کارآمدی خانواده تأثیر زیادی دارد. دانشمندانی چون فروبل،<sup>۲</sup> شورتس،<sup>۳</sup> الیزابت پی بادی،<sup>۴</sup> مونته سوری<sup>۵</sup> از جمله افرادی هستند که بر اهمیت فرزند در استحکام خانواده تأکید کرده‌اند (برنارد، ۱۳۶۹، ص ۴۰-۵۰). برخی از روان‌شناسان، در خانواده‌درمانی ساخت‌نگر<sup>۶</sup> و سیستمی<sup>۷</sup> نیز به نقش فرزند در پایداری و رضایتمندی خانواده اشاره کرده‌اند (جونز، ۱۳۷۸).

از نظر لافکادیوهرن<sup>۸</sup> پدر یا مادر بودن، پراحساس‌ترین تجربه انسان است. هیچ‌کس تا وقتی بچه‌دار نشود و او را عاشقانه دوست نداشته باشد، نمی‌تواند معنای واقعی زندگی را درک کند. بی‌فرزندگی در خانواده‌ها یک فضای خالی را به وجود می‌آورد و باعث تضاد می‌شود. از این‌رو، روان‌شناسانی مانند ماکسول و مونت گمري (۱۹۶۹)، فیلدمن<sup>۹</sup> (۱۹۷۱)، بات<sup>۱۰</sup> (۱۹۷۱) و راسل<sup>۱۱</sup> (۱۹۷۴) به آثار وجودی فرزندان در خانواده اشاره نموده و معتقدند فرزندان می‌توانند تأثیرات مثبت و سازنده‌ای در زندگی والدین داشته باشند (به نقل از گروهی از محققان، ۱۳۸۶ ج ۱، ص ۳۳۶).

یافته‌های تحقیقاتی و مشاهدات بالینی حکایت از آن دارد که عدم حضور فرزند در محیط خانواده، یکی از عوامل ناپایداری در زندگی مشترک است (فرجاد، ۱۳۷۲، ص ۱۴۳). فرزند، مخصوصاً فرزند خردسال به‌منزله پیوندی است بین مادر و پدر و از این‌رو بی‌فرزندگی و کم‌فرزندگی باعث تزلزل خانواده می‌شود. در سال‌های ۱۹۵۱ و ۱۹۵۲ نیمی از خانواده‌هایی که در ایالت آیووا در ایالات متحده آمریکا قربانی طلاق شدند، کسانی بودند که فرزند کوچک نداشتند (موناهان، ۱۹۵۵، ص ۴۴۶-).

1. Montgomery
2. Froebel
3. Schurts
4. Peabody
5. Montessori
6. Structural family therapy
7. Systematic family therapy
8. Lafcadio Hearn
9. Feldman
10. Bott
11. Russle

۴۵۵). بی‌فرزندی همچنین باعث بی‌علاقگی به زندگی مشترک می‌شود. لذا تحقیقات انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد که خانواده‌های بی‌فرزند بیش از هر نوع خانواده دیگر در معرض گسست قرار دارند (ساروخانی، ۱۳۷۲، ص ۶۷-۷۱). کالت<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۰) گرچه برخی از پژوهشگران رابطه بین فرزند دار بودن و خوشبختی را قبول ندارند اما مطالعات زیادی نیز وجود دارد که مشخص می‌سازد داشتن فرزند در خانه با سلامت بیشتر برای زنان و احساس خوشبختی و کارآمدی آنان رابطه دارد.

استیون (۲۰۰۴) این که ممکن است فرزنددار شدن رضایتمندی زن را نسبت به زندگی زناشویی خود کم کند، به این معنا نیست که داشتن فرزند چیزی به خوشبختی او نمی‌افزاید. ممکن است کودکان درعین حال که فشارهای زندگی را تشدید می‌کنند، سبب خوشبختی زنان نیز می‌شوند. کتاب پرفروش «به وجود آوردن یک زندگی: زنان شاغل و جستجوی فرزند»<sup>۲</sup> اثر سیلیویا هیولت، این موضوع را کاملاً روشن می‌کند که شمار بسیاری از زنان شاغل میان سال از نداشتن فرزند پشیمان هستند.

### ۳) عامل حرمت خود و مفید بودن

احساس ارزشمندی و مفید بودن از نیازهایی است که در آموزه‌های روان‌شناختی (مزلو<sup>۳</sup>، ۱۳۷۶ ص ۸۲) و دینی<sup>۴</sup> (یس: ۲۷) مورد توجه بوده است. در آیات متعددی از قرآن کریم، فرزند، مایه امید<sup>۵</sup> (نحل: ۷۳)، نور چشم<sup>۶</sup> (فرقان: ۷۴ و قصص: ۹)، نعمت الهی، باعث انبساط خاطر و شادی<sup>۷</sup> (قصص: ۱۳)، هدیه الهی، باعث قوت قلب<sup>۸</sup> (نوح: ۱۲) و شکفتگی<sup>۹</sup> (ابراهیم: ۴۰)، معرفی شده است.

1. Khlal

2. Creating a Life: Professional Women and the Quest for Children.

3. Masliw

۴. بِمَا غَفَرَ لِي رَبِّي وَ جَعَلَنِي مِنَ الْمُكْرَمِينَ.

۵. وَ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَرْوَاحِكُمْ نَفْسِينَ وَ حَفَدَهُ وَ رَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ.

۶. رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ.

۷. فَزِدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَ لَا.

۸. وَ يُمِدُّكُمْ بِأَمْوَالٍ وَ بَنِينَ.

۹. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكُفْرِ إِسْمَاعِيلَ وَ إِسْحَاقَ (ابراهیم/۴۰)

همچنین در آموزه‌های روایی از فرزند با تعابیری همچون، صدقه جاریه<sup>۱</sup> (ثواب مستمر)(نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۲۲۹ و ۲۳۰) ثمره زندگی و وجود انسان<sup>۲</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۱۷۵)، جگرگوشه انسان<sup>۳</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۱۲) و گلی از گل‌های بهشت<sup>۴</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰، ص ۳۶۸) که طبیعتاً والدین و خانواده نیز گلستان خواهد بود، یاد شده است. وقتی والدین، ارزش‌ها و برکات حاصل شده از فرزند را منتسب به خود می‌دانند، احساس ارزشمندی و مفید بودن و عزت‌نفس<sup>۵</sup> می‌کنند.

تحقیقاتی در مورد قبول مسئولیت زوج‌های جوان جهت پدر و مادر شدن توسط ماکسول و مونت گمری (۱۹۶۹) درباره ۹۶ زوج ۱۸ تا ۲۱ ساله انجام شد. زانی که ۱۵ سال از ازدواج آنها گذشته بود، معتقد بودند که بهترین سن برای فرزنددار شدن یکی از دو سال اول زندگی است؛ زیرا تولد اولیه فرزند باعث تقویت حرمت خود والدین می‌شود. این پژوهش نشان داد نه تنها زوج‌های جوان از سوی والدین خود برای بچه‌دار شدن تشویق می‌شدند، بلکه بستگان، دوستان و همسایگان اصرار می‌ورزیدند و به آنها فشار می‌آوردند تا به ازدواج اقدام کنند و بچه‌دار شوند. بنابراین، برای تحقق انتظارات افراد جامعه و بستگان و دوستان، حضور فرزندان در زندگی خانوادگی ضروری به نظر می‌رسد (گروهی از محققان، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۳۴۳).

#### ۴) فرزند، زمینه‌ساز برکات مادی و روان‌شناختی

فرزندآوری و فرزندپروری، زمینه‌ساز فواید مادی و روان‌شناختی متعددی است که به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌گردد:

۱. عن الثبی رضی اللہ عنہ قَالَ: خَمْسَةٌ فِي قُبُورِهِمْ وَتُؤَابَهُمْ يَجْرِي إِلَى دِيْوَانِهِمْ مِنْ غَرَسٍ تَخْلُؤُ مِنْ حَفَرٍ يَثْرَأُ وَمَنْ بَنَى لِلَّهِ مَسْجِدًا وَمَنْ كَتَبَ مُصْحَفًا وَمَنْ خَلَفَ ابْنًا صَالِحًا  
وَعَنْهُ رضی اللہ عنہ قَالَ: إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا عَنْ ثَلَاثٍ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ وَ عِلْمٍ يَنْتَفِعُ بِهِ وَ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ.
۲. قال السجادة رضی اللہ عنہ فَأَنْ تَعْلَمَ أَنَّهُ مِنْكَ وَ مَضَافٍ إِلَيْكَ.
۳. الولد كبد المؤمن.
۴. الولد الصالح ريحان من رياحين الجنة.

5. self esteem

## الف) زمینه‌ساز رشد استعداد و بهبود معیشت

قرار گرفتن در نقش والدینی باعث رشد استعدادهای درونی می‌گردد. هان<sup>۱</sup>، میلیسپ<sup>۲</sup> و هارتکا<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) از مطالعات متعددی که درباره شخصیت و تحول آن داشتند، به این نتیجه رسیدند که سازمان روانی انسان با پذیرفتن نقش پدر و مادری به کمال می‌رسد. آنها در این باره می‌گویند: معمولاً این‌گونه تصور می‌شود که تغییرات عمده سازمان شخصیت در طول نوجوانی روی می‌دهد، اما این یافته‌ها نشان می‌دهند که تغییرات بسیار مشخص نه در طول نوجوانی بلکه در انتهای آن، یعنی زمانی که افراد دچار تغییرات نقش می‌شوند و به اشتغال تمام‌وقت و ایفای نقش والدینی مشغول گردند (به نقل از مکری<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۱۰). بنابراین به نظر می‌رسد که تجربه پدر و مادری در فراهم کردن امکانات تعالی و رشد شخصیت افراد دارای اهمیت ویژه باشد. وجود همین تجربه‌ها مجموعه کاملی از ارزش‌ها را به ساختار شخصیت والدین می‌افزاید. دادستان (۱۳۷۸) بر این باور است که یکی از عوامل تحول در انسان‌ها، فرزند آوری و ارتباط به نقش‌هایی همچون تربیت فرزند و مراقب از آنان است. شاید از این‌رو والدین در آموزه‌های دینی با قرار گرفتن در کنار اطاعت از خدا تقدیس شده‌اند<sup>۵</sup> (اسراء: ۲۳ و نوری، ۱۴۰۸، ج ۲، ص ۶۲۷). ازدواج و فرزندآوری همچنین زمینه بروز خلاقیت‌ها و موفقیت‌ها را در همسران افزایش داده و باعث می‌شود فضایل اخلاقی و انسانی در آنان به فعلیت برسد. وقتی از مرد خانواده انتظار می‌رود تا هنگام ضرورت برای حمایت از خانواده خویش، ایستادگی کند؛ این انتظار روحیه دفاع و جوان‌مردی را در او تقویت خواهد کرد. همچنین به وجود آمدن شرایط مادری برای زنان، موجب می‌شود تا با تحمل

1. Haan
2. Millsap
3. Hartka
4. McCrae

۵. وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا؛ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: رَضِيَ اللَّهُ فِي رَضَى الْوَالِدَيْنِ وَسَخَطَهُ فِي سَخَطِهِمَا.

مشکلات فرزندپروری<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱؛ ص ۴۵۱)، شوهرداری<sup>۲</sup> (همان، ج ۲۰، ص ۱۷۲) و خانه‌داری<sup>۳</sup> (همان، ج ۲۱، ص ۴۵۱)، به کمال معنوی<sup>۴</sup> (همان) بیشتری برسند و روح خود را در اثر شکیبایی و ایثار بالنده کنند و از طریق مسئولیتی که در خانه و خانواده دارند، به تلاش بیشتر روی آورند و استعدادهای خود را برای اداره مناسب خانواده به کار گیرند و در نتیجه، به موفقیت بیشتری نائل آیند. به عبارت لطیف‌تر می‌توان گفت: فرزنددار شدن، سرآغاز لطیف‌ترین و گرمابخش‌ترین رابطه‌ها و به فعلیت رساندن همه استعدادهای و قابلیت‌ها و بهره‌مندی از عالی‌ترین تکریم‌ها و ایثارگری‌هاست.

از نگاه آموزه‌های دینی، تشکیل خانواده و فرزندآوری نه تنها باعث مشکلات معیشتی در خانواده تلقی نشده، بلکه وعده توسعه رزق<sup>۵</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۴۳) و افزایش برکت<sup>۶</sup> و روزی<sup>۷</sup> (همان، ص ۴۴) در پرتو ازدواج و فرزندآوری داده شده است. همچنین در آموزه‌های دینی از کمبود رزق و برکت در خانه‌ای که تهی از فرزند باشد<sup>۸</sup> (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۳۷۵) سخن به میان آمده است.

### ب) زمینه‌ساز تقویت پیوند اجتماعی

منظور از پیوند اجتماعی یا جامعه‌پذیری<sup>۹</sup> فرایندی است که طی آن فرد به تدریج به شخصی خودآگاه، دانا و باتجربه در شیوه‌های فرهنگی تبدیل می‌شود. اجتماعی شدن، نسل‌های مختلف را به هم پیوند می‌دهد. تولد یک فرزند، زندگی والدین را که مسئول پرورش او هستند تغییر می‌دهد، و زمینه کسب تجربیات جدید را ایجاد می‌کند. فرزندان از طریق همسرگزینی نیز باعث توسعه

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وآله قَالَ: إِذَا حَمَلَتِ الْمَرْأَةُ كَانَتْ بِمَنْزِلَةِ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْمُجَاهِدِ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِذَا وَضَعَتْ كَانَتْ لَهَا مِنَ الْأَجْرِ مَا لَا يَدْرِي أَحَدٌ مَّا هُوَ لِعَظَمِهِ فَإِذَا أَرْضَعَتْ كَانَتْ لَهَا بِكُلِّ مَضْجَعٍ كَعَدْلٍ عَشْرٍ مَحْرَرٍ مِنْ وَلَدِ إِسْمَاعِيلَ إِذَا فَرَعَتْ مِنْ رَضَاعِهِ ضَرْبٌ مَلَكٌ كَرِيمٌ عَلَى جَنْبَيْهَا وَقَالَ اسْتَأْنَفِي الْعَمَلَ فَقَدْ غَفَّرَ لَكَ.

۲. إِمَامٌ صَادِقٌ عليه السلام مِي فَرَمَآئِدُ: مَا مِنْ أَمْرَأَةٍ تُسْقِي زَوْجَهَا شَرْبَةً مِنْ مَاءٍ إِلَّا كَانَ خَيْرَ الْهَامِنِ عِبَادَةِ سَنَةِ صِيَامِ نَهَارِهَا وَقِيَامِ لَيْلِهَا وَبَيْنِي اللَّهُ لَهَا بِكُلِّ شَرْبَةٍ تُسْقِي زَوْجَهَا مَدِينَةً فِي الْجَنَّةِ وَغَفَّرَ لَهَا سِتِينَ خَطِيئَةً.

۳. حَضْرَتِ پِيَامِبِر صلى الله عليه وآله دَر رَوَايَتِي مِي فَرَمَآئِدُ: أَيَّمَا أَمْرَأَةٍ رَفَعَتْ مِنْ بَيْتِ زَوْجِهَا شَيْئًا مِنْ مَوْضِعٍ إِلَى مَوْضِعٍ تَرِيدُ بِهِ صَلَاحًا نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهَا وَمَنْ نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهَا لَمْ يَعْذِبْهُ.

۴. أَيَّمَا أَمْرَأَةٍ خَدَمَتْ زَوْجَهَا سَبْعَةَ أَيَّامٍ أَغْلَقَ اللَّهُ عَنْهَا سَبْعَةَ أَبْوَابِ النَّارِ وَفَتَحَ لَهَا ثَمَانِيَةَ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ تَدْخُلُ مِنْ أَيِّهَا شَاءَتْ.

۵. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: اتَّخَذُوا الْإِهْلَ فَانَّهُ رِزْقُ لَكُمْ.

۶. بَرَكَتِ عِبَارَتِ اسْتِزْ فَارَوَانِي، رَوْتِقُ، فَرْوَنِي، سَعَادَتِ وَنِيكَبَخْتِي (دانشگر، ۱۳۸۱ ص ۱۲۶)

۷. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: الرِّزْقُ مَعَ النِّسَاءِ وَالعِيَالِ.

۸. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: بَيْتٌ لَا صَبِيَانَ لَهُ لَا يَرْكَبُ فِيهِ.

روابط اجتماعی و ازدیاد فامیل سببی می‌گردند. هافمن<sup>۱</sup> (۱۹۷۳) در تحقیقی که بر روی خانواده‌های دارای فرزند انجام داد نتیجه گرفت که فرزند بر فرایند اجتماعی شدن و جامعه‌پذیری والدین تأثیر می‌گذارد. هافمن نکاتی را در این راستا دخیل دانست که عبارت‌اند:

- کودکان با حضور خود، وضعیت بزرگسالان به‌خصوص زنان را تأیید نموده و به آنها هویت اجتماعی می‌دهند.

- کودکان از طریق فعالیت‌های خود در مدرسه و مراکز تفریحی و محیط همسایگی، والدین خود را با جامعه پیوند می‌دهند.

- فرزندان بر اساس شعایر مذهبی والدینشان رشد می‌کنند، زیرا والدین آنها بر اساس آن مفاهیم، رفاه و آسایش دیگران را مقدم داشته و به اجتماعی شدن گروه تداوم می‌بخشند.

- کودکان به آنها اعتبار بخشیده و آنان را از تنهایی نجات می‌دهند.

- کودکان به زندگی خانوادگی نشاط و سرور بخشیده و آن را لذت‌بخش می‌کنند.

- کودکان با توجه به اصول اجتماعی شدن، شایستگی و صلاحیت والدین را رشد داده و حتی آنان را به مرز خودکفایی می‌رسانند.

- چون والدین بیش از افراد بی‌فرزند از تأیید اجتماعی بهره‌مندند، کودکان علاوه بر کسب شخصیت بر اعمال نفوذ والدین نیز می‌افزایند.

روان‌شناسان معتقدند که دل‌بستگی متقابل والدین و فرزندان و رابطه صمیمانه آنها با یکدیگر، از ضروریات اولیه اجتماعی شدن به شمار می‌رود. این‌گونه دل‌بستگی برای موفقیت والدین در اجرای وظایف رشدی خانواده و بهداشت روانی آنان ضروری است. فرزندان عنصر بنیادین خوشبختی زناشویی محسوب می‌شوند (جک، ۱۳۷۸، ص ۷۷-۸۱). ویلیام سیرز (۱۹۹۱) در پژوهش‌های نظام‌مندی که در رابطه با تأثیرات مثبت فرزند در خانواده انجام داد، به این نتیجه رسید که اندیشه فرزندآوری، ارتباط با جنین در طول دوره بارداری، آمادگی برای پدر یا مادر شدن و نیز دل‌بستگی به فرزند، بی‌شک در بهداشت

1. Hafman

روانی خانواده، ادراک، نگرش‌های عاطفی همسران راجع به هم و نیز راجع به فرزندان از اهمیت خاصی برخوردار است (گروهی از محققان، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۳۳۶).

سیره عملی و قولی (فرمایش) معصومین علیهم‌السلام نشان‌دهنده رابطه عاطفی و هیجانی آن بزرگواران با کودکان بوده و از این طریق زمینه دل‌بستگی متقابل را ایجاد می‌نمودند. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرزندش ابراهیم، حسن، حسین و فاطمه را در کودکی بر دامان خود می‌نشاند، به سینه خود می‌چسباند و می‌بوسید (مجلس، ۱۴۰۳، ج ۴۳ و ۳۶، ص ۲۵۵). علی علیه‌السلام نیز دل‌بستگی خاصی به فرزندان خود داشت (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۷۱). حضرت فاطمه با خواندن شعر برای فرزندان خود، به آنان اظهار علاقه می‌کرد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۲، ص ۲۸۵). سیره عملی دیگر معصومان علیهم‌السلام نیز نشان‌دهنده الگوهایی از دل‌بستگی سالم به فرزندان است (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۴۸۳) پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمایند: بچه‌ها را دوست داشته باشید و به آنان رحم کنید<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۹) و می‌فرمودند: هر کس فرزندش را ببوسد و او را شاد کند، حسنه حساب می‌شود<sup>۲</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۴۷۵). همچنین توصیه فرمودند: هرکسی فرزندی دارد با او رفتار و برخورد کودکانه داشته باشد<sup>۳</sup> (همان، ص ۴۸۶) و جوادی آملی (۱۳۸۹، ص ۱۷۳-۱۷۷). بر این باور است که زن منشأ رحمت و رأفت است و مرد مظهر شدت و صلابت و در پناه این محبت و صلابت (شدت و صلابت پدر و محبت و عواطف مادر) فرزندان برومند و صالح تربیت می‌شود. به اعتقاد ایشان، مادر علاوه بر اینکه لازم است منشأ رحمت و مهربانی و آرامش‌بخشی باشد، بایستی با حضور دلسوزانه خودش در کنار فرزندان و خانواده، طعم گوارای مهر را به فرزندان بچشاند تا آنان نیز این‌گونه پرورش یابند. رحمت امری ذوقی و چشیدنی است؛ نه گفتنی و شنیدنی و نیز جزو درس‌های حوزه و دانشگاه نیست تا انسان آن را پاس کند و رؤف و مهربان شود؛ بلکه رحمت چشیدنی و هنر و

۱. أَحِبُّوا الصِّبْيَانَ وَارْحَمُوهُمْ وَإِذَا وَعَدْتُمُوهُمْ شَيْئاً فَفَعُوا لَهُمْ فَإِنَّهُمْ لَا يَدْرُونَ إِلَّا أَنْتُمْ تَرُزُّوهُمْ.

۲. مَنْ قَبَّلَ وَلَدَهُ، كَتَبَ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ - لَهُ حَسَنَةً، وَمَنْ فَرَحَهُ، فَرَحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

۳. مَنْ كَانَ عِنْدَهُ صَبِيٌّ فَلْيَتَصَابَ لَهُ.

فن است که انسان در چند سال، مخصوصاً هفت سال اول زندگی لحظه به لحظه آن را می‌چشد. عاطفه برای کودک به اندازه تغذیه ضروری است، چنان که رأفت برای سالمندان، گذشته از نیاز غذایی آنها، در حد یک داروی روحی لازم است و جامعه‌ای که زن را با مرد برابر می‌شمرد، در حقیقت، سهم عاطفه و رأفت را پای مال کرده و آغاز مهد کودک به فرجام خانه سالمندان می‌انجامد. کسی که در دوران کودکی و نوزادی خود طعم گوارای مهر را نچشیده است، در میان سالی پدر و مادر کههن سال خود را در خانه سالمندان اسکان می‌دهد و از پیامد آن هراسی ندارد. به اعتقاد ایشان، این فرزند است که زمینه بروز و شکوفایی عواطف را ایجاد می‌کند و این فرزند است که روابط اجتماعی و ارتباطی را تقویت می‌نماید.

### ج) عامل بهداشت روان و رضایت‌مندی

در آموزه‌های دینی و اسلامی به مفاهیم و تعبیرهایی در رابطه با فرزند برمی‌خوریم که اندیشه و نوع نگرش ما را به برخورداری از فرزند، مثبت و امیدآفرین می‌سازد. به عنوان نمونه، پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرزند صالح ویاری رسان را از مصادیق سعادت و خوشبختی<sup>۱</sup> (ابن حیّون، ۱۳۸۵ ق، ج ۲، ص ۹۵ و حر عاملی، ۱۴۰۹ ج ۱۷، ص ۴۶۷) دانسته و حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرزند صالح را زیباترین ذکر و یاد خدا<sup>۲</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۱۴) می‌داند. در فرمایش امام صادق علیه السلام نیز دوستی و ارتباط با کودکان، به عنوان بهترین رفتار و اعمال<sup>۳</sup> یادشده (همان) است. این نگاه مثبت به فرزند، باعث بهداشت روانی و رضایت از زندگی خواهد بود.

بسیاری از پژوهش‌هایی که به بررسی نقش فرزند در تحکیم و بهداشت روانی خانواده پرداخته‌اند، افکار، هیجانات و روابط عاطفی با جنین در طول دوره بارداری را به عنوان یکی از عوامل مهم در نظر گرفته‌اند. نتایج پژوهش‌های

۱. مَنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ الرَّوْحَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ وَالْمَرْكَبُ الْهَيْئِيُّ وَالْوَلَدُ الصَّالِحُ؛ مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ أَنْ يَكُونَ مَتْخِرَةً فِي بِلَادِهِ وَ يَكُونَ خُلَطَاءُ صَالِحِينَ وَ يَكُونَ لَهُ أَوْلَادٌ يَسْتَعِينُ بِهِمْ.

۲. الْوَلَدُ الصَّالِحُ أَحْمَلُ الذِّكْرِينِ.

۳. قَالَ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ علیه السلام يَا رَبِّ أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ عِنْدَكَ؟ فَقَالَ: حُبُّ الْأَطْفَالِ فَإِنَّ فِطْرَتَهُمْ عَلَيَّ تَوْحِيدِي.



متعدد نشان می‌دهد که ابراز هیجان والدین<sup>۱</sup> در دوران بارداری به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم، با بهداشت روانی و کیفیت روابط همسران ارتباط دارد؛ برای نمونه، یافته‌های پژوهشی برخی روان‌شناسان حاکی از آن است که چنانچه والدین در دوران بارداری نگرش و هیجانات مثبت در تعامل با جنین داشته باشند، میزان رضامندی زناشویی، بهداشت روانی، صلاحیت اجتماعی و دل‌بستگی به کودک در آنها افزایش یافته، مشکلات عاطفی - رفتاری بعد از تولد در آنها کاهش می‌یابد (ایگیناس، ۱۳۶۹، ص ۱۶۹-۱۷۴). رایس (۱۳۸۷) تأکید می‌کند که فرایند رشدی فرزندان باعث تجربیات جدید برای والدین بوده و هیجان آنان را افزایش می‌دهد؛ همچنین وقتی مادران در جریان فرایند رشد کودک، تحولات رشدی و اخلاقی را مشاهده می‌کنند و زحمات این مسئولیت را تحمل می‌نمایند، ارزش زندگی و خانواده را بیشتر از دیگران، در نظر می‌گیرند و برای بقای آن تلاش بیشتری دارند.

از دیگر مزایای داشتن فرزند که در روایات و آیات قرآنی نیز مورد عنایت بوده، تحقق بخشیدن به امیدهای والدین در دوران سالمندی و پیری آنهاست. زیرا والدین علاقه‌مندند که فرزندان خود در هنگام پیری و کهولت از آنان دست‌گیری کنند؛ به تعبیر دیگر داشتن فرزند می‌تواند «امید به زندگانی» را در والدینی که دارای فرزند هستند، افزایش دهد. در خانواده‌های فاقد فرزند، معمولاً امید به زندگی در زن و شوهر چندان چشم‌گیر نیست، و یا هنگامی که والدین، فرزندان خود را به‌گونه‌ای تربیت نکرده‌اند که در آینده یار و یاور آنان باشند نیز میزان امید آنان به زندگی چندان زیاد نیست. امام حسن عسکری علیه السلام فرزند را بهترین یار و مددکار انسان معرفی کرده و خوار و نگویند بخت از نظر او کسی است که فرزندی نداشته باشد<sup>۲</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۶۰-۳۶۱). زکریا علیه السلام به هنگام پیری از خداوند درخواست فرزند کرد<sup>۳</sup> (مریم: ۵-۶). ابراهیم علیه السلام نیز از

#### 1. Parents' emotional expressivity

۲. عن عیسی بن اصبح قال: دخل العسکری علینا الحیس و کنت به عارفاً فقال لی: لک خمس و ستون سنه و شهر و یومان و کان معی کتاب دعاء علیه تاریخ مولدی، و انی نظرت فیه فکان کما قال ثم قال: هل رزقت من ولد؟ قلت: لا. قال: اللهم ارزقه ولدا یكون له عضداً فنعم العصد الولد. ثم قال: من کان ذا ولد یدرک ظلامته ان الذلیل الذی لیس له ولد.

۳. ... فُهَبْ لی مِنْ لَدُنْکَ وِلیاً \* یرِئِی وَیرِثُ مِنْ آلِ یَعْقُوبِ...

نداشتن فرزند اندوهگین بود که خداوند در ایام کهولت اسماعیل و اسحاق را بدو عطا کرد. حضرت ابراهیم به سبب فرزنددار شدن، به حمد و ستایش حق پرداخت؛ چراکه فرزنددار شدن به راستی اقتضای حمد می‌کند<sup>۱</sup> (ابراهیم: ۳۹).

### د) فرزند، عامل کسب کمال معنوی

خداوند متعال به وسیله فرزند صالح، بستر رشد و تکامل معنوی والدین را فراهم ساخته است. به طوری که هر تلاشی از ناحیه والدین در راستای رضایت، خشنودی، تربیت، رشد و تکامل فرزندان باشد، مستحق ثواب و پاداش بزرگی می‌گردد. پیامبر ﷺ در روایتی بوسیدن فرزندان را باعث پاداش بزرگ دانسته و می‌فرماید: فرزندان خود را ببوسید، زیرا برای هر بوسه‌ای که به فرزندان می‌زنید، یک درجه در بهشت خواهید داشت که فاصله هر درجه تا درجه دیگر به اندازه پانصد سال راه است<sup>۲</sup> (طبرسی، ۱۳۷۶ق، ص ۲۲۰). همچنین حضرت فرمودند: هر کس یک دختر داشته باشد، خداوند نصرت، یاری، برکت و مغفرت به او عنایت می‌کند. هر کس سه دختر را تربیت و بزرگ کند، خداوند متعال سه باغ و روضه بهشتی به او عنایت می‌کند که هر کدام از باغ‌ها از دنیا وسیع‌تر است<sup>۳</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۱۵).

فرزند صالح یکی از اسباب و وسایل صعود معنوی، است که خداوند به افراد، هدیه می‌دهد. فرزند صالح با اعمال شایسته خود باعث سعادت و کمال والدین می‌شود. همچنین با طلب رحمت و استغفار در حق والدین، راه‌های رحمت الهی را به سوی والدین می‌گشاید. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: اگر فرزند شما قبل از شما بمیرد، پاداش دریافت می‌کنید و اگر زنده بماند، برای شما طلب مغفرت می‌کند<sup>۴</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۵۷). همچنین حضرت فرمودند: فرزند، جگر گوشه مؤمن است و اگر قبل از والدین بمیرد، شفاعت می‌کند و اگر بماند باعث

۱. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ.

۲. قَبِلُوا أَوْلَادَكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ فِيهِ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ وَمَا بَيْنَ كُلِّ دَرَجَتَيْنِ خَمْسُمِائَةٍ عَامٍ.

۳. مَنْ كَانَ لَهُ ابْنَةٌ فَاللَّهُ فِي عَوْنِهِ وَنَصْرَتِهِ وَبِرَكَتِهِ وَمَغْفِرَتِهِ؛ مَنْ عَمَلَ ثَلَاثَ بَنَاتٍ يُعْطَى ثَلَاثَ رَوْضَاتٍ مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ، كُلُّ رَوْضَةٍ أَوْسَعُ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا.

۴. وَأَنَّ وَلَدَ أَحَدِكُمْ إِذَا مَاتَ أُجْرَ فِيهِ، وَإِنْ بَقِيَ بَعْدَهُ اسْتَغْفَرَ لَهُ بَعْدَ مَوْتِهِ.

طلب رحمت و بخشش والدین می‌شود<sup>۱</sup> (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۱۲). فرزندان صالح ذخیره‌ای هستند که در حیات و حتی بعد از مرگ والدین، باعث آمرزش کسب ثواب برای والدین می‌شوند. اگر چنانچه فرزندان به نحو شایسته‌ای تربیت شوند و اطاعت حضرت پروردگار را به‌جا آورند، قسمتی از ثواب‌های اعمالشان، نصیب تربیت و هدایت‌کننده آنها یعنی والدین می‌گردد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: حضرت عیسی علیه السلام از کنار قبری عبور می‌کردند که صاحب قبر در عذاب بود؛ بعد از مدتی باز هم از کنار آن قبر عبور کردند و متوجه شدند که عذاب از آن قبر برداشته شده. حضرت عیسی گفت: خداوندا! در سال قبل این قبر در عذاب بود ولی حالا عذابی ندارد. خداوند وحی کرد که ایشان فرزندی داشت صالح که کارهای خیری مثل اصلاح مسیر رفت و آمد، یاری یتیم و... انجام داد و لذا پدرش را مورد عفو قرار دادیم<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴). حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمودند: میراث خداوند و هدیه خداوند به بنده مؤمن، فرزندی است که خداوند را عبادت کند و ثوابی از این عبادت به والدینش برسد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۹۵). اسحاق بن عمار از امام صادق علیه السلام نقل می‌کند که شخصی گفت: در داشتن فرزند بی‌رغبت بودم، هنگامی که توفیق وقوف در عرفات نصیب شد، در کنار جوانی را دیدم که دعا می‌کرد و اشک می‌ریخت و می‌گفت: والدی، والدی فرغ‌بنی فی الولد حین سمعت ذلک (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۵۵). پدران و مادرانی که از دنیا رفته‌اند، از عبادت، مناجات و کار خوب (خیر) فرزندانشان بهره می‌برند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «پنج نفر از دنیا رفته‌اند، ولی پرونده آنان بسته نشده است و دائم به آنان ثواب می‌رسد: کسی که درختی کاشته، چاه آبی برای بهره‌برداری مردم حفر کرده، مسجدی ساخته، قرآنی نوشته و کسی که فرزند شایسته‌ای از او به‌جای مانده باشد»<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۴، ص ۹۷)

۱. الولد کبد المؤمن، ان مات قبله صار شفیعاً وان مات بعده یتستغفر الله له فیغفر له.

۲. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: مرّ عیسی بن مریم بقبر یعدّب صاحبه ثم مرّ به من قابل فاذا هو لا یعدّب، فقال: یارب مررت بهذا القبر عام اول وهو یعدّب و مررت به العام فاذا هو لیس یعدّب؟ فاوحی الله الیه: انه ادرک له ولد صالح فاصحح طریقاً و اوی یتیماً فلهذا غفرت له بما عمل ابنه.

۳. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: خمسہ فی قبورهم و ثوابهم یجری الی دیوانهم، من غرس نخلاً و من حفر بئراً و من بنی لله مسجداً و من کتب مصحفاً و من خلف ابناً صالحاً.

انسانی را تصور کنید که با کوله‌باری از گناه و معصیت از دنیا رفته است و هیچ‌گونه احساس لذت و دل‌خوشی ندارد. در چنین وضعیتی احساس یک بیگانه متافیزیکی را خواهد داشت. حال اگر این شخص فرزندی داشته باشد که مدام در حق او دعا کند و خیری به او برساند، بدون شک برای او اتفاقی لذت‌بخش و اشتیاق‌آور خواهد بود<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۵۶). این یک الگو و انگاره دینی در رابطه با بهداشت روحی و امیدواری معنوی است که گستره آن را به زمان و مکان حال محدود نمی‌شود، بلکه به زمان پس از مرگ نیز گسترش می‌دهد. فردی که دارای این احساس است که توانسته فرزندان شایسته‌ای را تربیت که با انجام کارهای مفیدشان باعث ثواب و حسنات گردند، علاوه بر احساس رضایتمندی از زندگی دنیوی، احساس امیدواری‌اش به فضل و رحمت الهی نیز افزایش می‌یابد و در او نورانیت دل و روح ایجاد می‌شود زیرا می‌داند فرزندی صالح به یادگار گذاشته و برایش باقیات‌صالحات خواهد بود.

۱. قال الصادق علیه السلام میراث الله من عبده المؤمن الولد الصالح يستغفر له وقال رسول الله: إن ولدا حدكم إذا مات أجر فيه، وإن بقي بعده استغفر له بعد موته.

## منابع

## منابع فارسی و عربی

- « قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- « **نهج البلاغه**، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، انتشارات آموزش و انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲.
- « \_\_\_\_\_، ترجمه سیدعلی نقی فیض الاسلام، بی جا، بی تا.
- « \_\_\_\_\_، ترجمه محمد دشتی، قم، غرفه الاسلام، ۱۳۸۵.
- « \_\_\_\_\_، ترجمه مصطفی زمانی، قم، پیام اسلام، ۱۳۶۶.
- « **نهج الفصاحه**، تهران، مترجم ابوالقاسم پاینده، انتشارات جاویدان، ۱۳۶۰.
- « ابن ابی الحدید، عبدالحمید، **شرح نهج البلاغه**، موسسه العلمی، بیروت، ۱۴۱۵ ه.ق.
- « \_\_\_\_\_، **شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید**، قم، مکتبه آیت الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۴ ه.ق.
- « ابن بابویه، محمد بن علی، **الأمالی (للسدوق)**، تهران، کتابچی، ۱۳۷۶.
- « \_\_\_\_\_، **الخصال**، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۲.
- « \_\_\_\_\_، **من لا یحضره الفقیه**، قم، انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ ه.ق.
- « ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، **دعائم الإسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الأحكام**، قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۳۸۵ ه.ق.
- « ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ه.ق.

- « ابن طاووس، علی بن موسی، **فلاح السائل و نجاح المسائل**، قم، بوستان کتاب، ۱۴۰۶ ه.ق.
- « ابن مسکویه، **تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق**، قم، بیدار، ۱۴۲۲ ه.ق.
- « ابی الحسن ورام، **تنبیه الخواطر و نزهه النواظر (معروف به مجموعه ورام)**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.
- « احمدی ابهری، علی، «نقش ایمان و اعتقاد مذهبی در درمان بیماری‌ها»، انستیتو روان پزشکی، **مجله اندیشه و رفتار**، ضمیمه شماره ۹ و ۱۰، ۱۳۷۶.
- « احمدی، سیداحمد، **مبانی و اصول راهنمایی و مشاوره**، تهران، سمت، ۱۳۸۰.
- « احمدی میانجی، علی، **مکاتیب الرسول ﷺ**، قم، دار الحدیث، ۱۴۱۹ ه.ق.
- « استنهاوس، گلن، **اعتماد به نفس**، مترجم ناهید آزادمنش، تهران، کتابهای دانه، ۱۳۷۹.
- « اسمعیلی، معصومه، «مطالعه مطالعه اثربخشی درمان مرور زندگی با تأکید بر اصول هستی‌شناسی اسلامی بر کاهش نشانگان اختلال استرس پس از سانحه»، **فصلنامه فرهنگ مشاوره**، س ۱، ش ۲، ۱۳۸۹.
- « اسمیت، ویلفرد کنتول، **اسلام در جهان امروز**، ترجمه حسنعلی هروی، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۵۶.
- « افروز، غلامعلی، **روان‌شناسی و تربیت کودکان و نوجوانان**، تهران، سازمان انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸.
- « اکبری، محمود، **غم و شادی در سیره معصومان**، قم، عترت، ۱۳۸۰.
- « اندی، بنت، **فرهنگ و زندگی روزمره**، ترجمه لیلا جوافشانی و حسن چاوشیان، تهران، اختران، ۱۳۸۶.
- « ایگیناس، لپ، **روان‌شناسی عشق و رزیدن**، ترجمه کاظم سامی و محمود ریاضی، تهران، چاپخش، ۱۳۶۹.
- « آذربایجانی، مسعود و همکاران، **روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی**، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
- « \_\_\_\_\_، **روان‌شناسی عمومی**، قم، پژوهشکده تحقیقات اسلامی، ۱۳۸۵.
- « آرگایل، مایکل، **روان‌شناسی شادی**، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳.
- « آلوسی بغدادی، محمدبن عبدالله، **روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم**، بیروت، دارالفکر، ۱۳۷۵.
- « آمدی، عبدالواحد، **غررالحکم و دررالکلم**، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
- « بارون کوهن، سیمون، **زن چیست؟ مرد کیست؟ تفاوت‌های اساسی زن و مرد**، ترجمه گیسو ناصری، تهران، انتشارات پل، ۱۳۸۴.
- « بارون، ر. و همکاران، **روان‌شناسی اجتماعی**، ترجمه یوسف کریمی، نشر روان، ۱۳۸۸.
- « باغبان، ایران و همکاران، «بررسی اثربخشی مدیریت تعارض کار-خانواده بر کاهش تعارض کار-خانواده و خانواده-کار زنان شاغل»، **مجله مطالعات زنان**، سال ۷ شماره ۱، تهران، ۱۳۸۸.
- « باقری، خسرو، **نگاهی دوباره به تربیت اسلامی**، تهران، مدرسه، ۱۳۸۹.
- « بانوی اصفهانی، سیده نصرت امین، **مخزن العرفان فی تفسیر القرآن**، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱.
- « برنارد، اسپادک، **آموزش در دوران کودکی**، ترجمه محمدحسین نظری نژاد، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹.

- « بستان، حسین، اسلام و تفاوت‌های جنسیتی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۸.
- « بیابانگرد، اسماعیل، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی، تهران، ۱۳۷۸.
- « پاپالیا، دایان ای.، روان‌شناسی رشد و تحول انسان، ترجمه داود عرب قهستانی و همکاران، تهران، رشد، ۱۳۹۱.
- « پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.
- « پت، پتری، شیوه‌های برقراری ارتباط با کودکان و بزرگسالان، ترجمه جواد شافعی مقدم، تهران، ققنوس، ۱۳۷۶.
- « پروا، مهدی، روان‌شناسی یکتا پرستی، تهران، انتشار، ۱۳۸۰.
- « پناهی، علی احمد و داود حسینی، با دخترم، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۵.
- « پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۲.
- « \_\_\_\_\_، روان‌شناسی و تبلیغات دینی، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۹۱.
- « \_\_\_\_\_، بررسی تطبیقی نقش همسران در نظام ازدیگاه اسلام و روان‌شناسی (رساله سطح چهار دکتری)، قم، حوزه علمیه قم، ۱۳۹۰.
- « \_\_\_\_\_، جوانی فصل شکفتن، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۷.
- « پیرون، هانری، تفاوت‌های فردی، ترجمه محمدحسین سروری، تهران، علمی، ۱۳۶۸.
- « تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم، دارالکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ ه.ق.
- « \_\_\_\_\_، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
- « \_\_\_\_\_، غرر الحکم و درر الکلم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷ ه.ق.
- « جان‌گری، مردان مریخی، زنان ونوسی، ترجمه نقیبه، تهران، همشهری، ۱۳۷۶.
- « جعفری، محمد تقی، زن از دیدگاه امام علی (علیه السلام)، ترجمه و تلخیص محمدرضا جوادی، تهران، فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.
- « جعفری، محمد تقی، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، تهران، اسلامی، ۱۳۷۳.
- « \_\_\_\_\_، مبانی فقهی، روانی موسیقی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۹.
- « جک، کانفیلد، غذای روح برای والدین، ترجمه عباس چینی، تهران، پیکان، ۱۳۷۸.
- « جمشیدی، اسدالله، آثار فردی معاد از دیدگاه قرآن، قم، موسسه امام خمینی، ۱۳۸۰.
- « جوادی آملی، عبدالله، منزلت عقل در هندسه معرفت دینی، قم، اسراء، ۱۳۸۹.
- « \_\_\_\_\_، زن در آینه جلال و جمال، قم، اسراء، ۱۳۸۹.



- « جوزف براگا و لوری براگا، با کودکان خود رشد کنید، ترجمه پروین قاسم‌زاده، تهران، آسیا، ۱۳۶۸.
- « جونز، السا، درمان سیستم‌های خانواده، ترجمه فرزین رضاعی، تهران، ارجمند، ۱۳۷۸.
- « حاجیان، ابراهیم، «تحلیل جامعه‌شناختی هویت ملی در ایران و طرح چند فرضیه»، فصلنامه مطالعات ملی، ش ۵، ۱۳۷۹.
- « حر عاملی، محمدبن حسن، وسایل الشیعه، قم، آل‌البیت، ۱۴۰۹.ق.
- « حرانی ابن‌شعبه، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴.ق.
- « حسن‌زاده، رمضان، انگیزش و هیجان، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۸۶.
- « حسینیان مقدم، حسین و همکاران، تاریخ تشیع، ج ۲، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴.
- « حسینی دشتی، سیدمصطفی، معارف و معاریف، قم، حجت، ۱۳۷۶.
- « حکیمی، محمدرضا و همکاران، الحیاه، ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
- « حیدری، مجتبی، دینداری و رضامندی خانوادگی، قم، امام خمینی ره، ۱۳۸۵.
- « خرمی، ابراهیم، راز خوشبختی همسران، کاشان، مرسل، ۱۳۷۹.
- « خسروی، زهره، مبانی روان‌شناختی جنسیت، تهران، سبح، ۱۳۸۲.
- « خوانساری، جمال‌الدین محمد، شرح غررالحکم و دررالكلم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- « دادستان پریخ، روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگ‌سالی، تهران، سمت، ۱۳۷۸.
- « دانشگر، احمد، فرهنگ لغات، تهران، نوین، ۱۳۸۱.
- « داورپناه، ابوالفضل، أنوار العرفان فی تفسیر القرآن، تهران، کتابخانه صدر، بی‌تا.
- « دبس، موریس، از بلوغ چه می‌دانم، ترجمه حسن صفاری، تهران، علمی، ۱۳۷۵.
- « دوران، بهناز و همکاران، «بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان»، مجله علمی و پژوهشی روان‌شناسی، ش ۲۱، ۱۳۸۱.
- « دورانت، ویل، لذات فلسفه، ترجمه عباس زریاب، تهران، انتشارات سازمان آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۹.
- « دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- « دی آنجلس، باربارا، اعتماد به نفس، ترجمه مرضیه ملک جمشیدی، تهران، کتابسرای رشد، ۱۳۸۲.
- « دیلمی، ابی‌محمدالحسن، ارشادالقلوب، قم، شریف رضی، ۱۴۱۲.ق.
- « \_\_\_\_\_ ارشادالقلوب، بیروت، دارالفکر، ۱۳۷۲.
- « \_\_\_\_\_ إرشادالقلوب إلی الصواب (للدیلمی)، قم، الشریف‌الرضی، ۱۴۱۲.ق.
- « \_\_\_\_\_ أعلام الدین فی صفات المؤمنین، قم، آل‌البیت، ۱۴۰۸.ق.
- « دیماتتو، ام. رابین، روان‌شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران، سمت، ۱۳۷۸.
- « دیوید انجل، ویلیام، قانون بین‌المللی حقوق جوانان، ترجمه علی‌اکبر تاج‌مزینانی و جعفر سطوتی، تهران، نسل سوم، ۱۳۸۰.

- « ذوالفقاری، غلامحسین، رهنمون، سخنان بزرگان، مشاهیر و نوابغ جهان، تهران، وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۷۹.
- « راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، بیروت، دارالقلم، ۱۴۱۲ه.ق.
- « رایس، فلیپ، رشد انسان (روان‌شناسی رشد از تولد تا مرگ)، ترجمه دکتر مهشید فروغان، تهران، ارجمند، ۱۳۸۷.
- « رجبی، عباس، حجاب و نقش آن در سلامت روان، قم، مؤسسه امام خمینی ق.ش، ۱۳۸۵.
- « رفیعی هنر، حمید و جان بزرگی، مسعود، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، دوفصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۳، ش ۱، ۱۳۸۹.
- « نریز، جورج، نظریه جامعه‌شناسی در دوران معاصر، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، علمی، ۱۳۷۷.
- « رهبر، محمدتقی، پژوهشی در تبلیغ، تهران، سازمان تبلیغات، ۱۳۷۱.
- « زهیری، علی‌رضا، انقلاب اسلامی و هویت ملی، قم، انجمن معارف اسلامی ایران، ۱۳۸۱.
- « سادات، محمدعلی، اخلاق اسلامی، تهران، سمت، ۱۳۶۸.
- « ساروخانی، باقر، دائرةالمعارف علوم اجتماعی، تهران، سازمان انتشارات کیهان، ۱۳۷۰.
- « \_\_\_\_\_ طلاق: پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۷۲.
- « سالاری‌فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶.
- « \_\_\_\_\_ و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سمت، ۱۳۸۹.
- « \_\_\_\_\_، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰.
- « سبحانی، جعفر، رمز پیروزی مردان بزرگ، قم، نسل جوان، ۱۳۷۵.
- « سنگری، نگین، ارزش و پاداش از دیدگاه اسلام، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۳.
- « سیف، علی‌اکبر، تغییر رفتار و رفتاردرمانی، نظریه‌ها و روش‌ها، تهران، دوران، ۱۳۷۹.
- « \_\_\_\_\_ روان‌شناسی پرورشی، تهران، آگاه، ۱۳۶۸.
- « \_\_\_\_\_ روان‌شناسی پرورشی نوین، تهران، دوران، ۱۳۸۷.
- « سیوطی، جلال‌الدین، الدر المنثور فی التفسیر المأثور، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۴ه.ق.
- « شاکرین حمیدرضا و همکاران، پرسش‌ها و پاسخ‌های برگزیده، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۴.
- « شجاعی محمدصادق و حیدری مجتبی، نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، قم، مؤسسه امام خمینی ق.ش، ۱۳۸۹.
- « شجاعی، محمدصادق، «جوانان، رسانه‌ها و هویت»، مجله علمی ترویجی معرفت، شماره ۷۸، ۱۳۸۵.
- « \_\_\_\_\_ راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، قم، مؤسسه امام خمینی (ره)، ۱۳۸۳.
- « شریف‌الرضی، محمدبن حسین، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، قم، هجرت، ۱۴۱۴ه.ق.

- « شعاری نژاد، علی اکبر، **نگاهی نوبه روش‌شناسی آموختن**، تهران، چاپخس، ۱۳۸۰.
- « شعبانی، حسن، **مهارت‌های آموزشی و پرورشی: روش‌ها و فنون تدریس**، سمت، ۱۳۸۹.
- « شولتز، دوان، **نظریه‌های شخصیت**، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، مؤسسه نشر، ۱۳۸۴.
- « \_\_\_\_\_، **روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم**، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نشر نو، ۱۳۶۲.
- « شهریاری، خسرو، **کتاب‌نمایش**، تهران، امیر کبیر، ۱۳۶۵.
- « صادقی فسایی، سهیلا، «چالش فمینیسم با مادری»، تهران، **فصلنامه کتاب زنان**، شماره ۲۸، ۱۳۸۴.
- « صالحی فردی، جواد، **عزت نفس و فشار روانی در دبیران زن**، سازمان آموزش و پرورش، خراسان، ۱۳۷۳.
- « صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم، **شرح اصول الکافی**، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۳.
- « الطایی، علی، **بحران هویت قومی در ایران**، تهران، شادگان، ۱۳۷۸.
- « طباطبایی، سیدمحمدحسین، **تفسیر المیزان**، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۷۴.
- « \_\_\_\_\_، **المیزان فی تفسیر القرآن**، قم، انتشارات اسلامی، بی‌تا.
- « \_\_\_\_\_، **المیزان فی تفسیر القرآن**، قم، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ه.ق.
- « \_\_\_\_\_، **المیزان فی تفسیر القرآن**، بیروت، بی‌تا، ۱۳۹۴ه.ق.
- « الطبرانی، سلیمان بن احمد، **المعجم الکبیر**، قاهره، مکتبه ابن تیمیّه، بی‌تا.
- « طبرسی، فضل بن الحسن، **مجمع البیان لعلوم القرآن**، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۰۸ه.ق.
- « طبرسی، رضی الدین حسن بن فضل، **مکارم الاخلاق**، قم، شریف رضی، ۱۴۱۲ه.ق.
- « \_\_\_\_\_، **مکارم الاخلاق**، تهران، دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۶ه.ق.
- « \_\_\_\_\_، **مکارم الاخلاق**، قم، الشریف الرضی، ۱۳۷۱.
- « طریحی، فخرالدین، **مجمع البحرین**، تهران، مرتضوی، ۱۳۷۵.
- « طوسی، خواجه نصیرالدین، **اخلاق ناصری**، تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، تهران، خوارزمی، ۱۳۶۹.
- « طیب، عبدالحسین، **اطیب البیان فی تفسیر القرآن**، تهران، مؤسسه جهانی سبّطین، ۱۳۹۰.
- « طیبی، ناهید، **عطر عفاف**، قم، جامعه الزهراء (ع)، ۱۳۸۶.
- « عربی سرخه‌ای، حسینعلی، «سیره پیامبر در ارتباط با مسجد»، **مجله فقه و اصول**، شماره ۲۰۱، ۱۳۸۵.
- « عسکری، حسن بن عبدالله، **الفروق فی اللغه**، بیروت، دارالافتاح الجدیده، ۱۴۰۰ه.ق.
- « علویقی، علی اکبر، **زن در آیین تاریخی**، تهران، بی‌تا، ۱۳۵۷.
- « علی‌پور، احمد و همکاران، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، **مجله روان‌شناسی**، شماره ۱۵، تهران، **فصلنامه**

## انجمن روان‌شناسی، ۱۳۷۹.

- « عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران، کتابخانه ابن‌سینا، ۱۳۳۷.
- « عیاشی، محمدبن مسعود، تفسیر العیاشی، تهران، المطبعه العلمیه، ۱۳۸۰.
- « فرجاد، محمدحسین، آسیب‌شناسی اجتماعی، خانواده و طلاق، تهران، منصوری، ۱۳۷۲.
- « فروم، اریک، جامعه سالم، ترجمه اکبر تبریزی، تهران، بهجت، ۱۳۶۰.
- « فرید تنکابنی، مرتضی، الحدیث (روایات تربیتی)، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلام، ۱۳۶۸.
- « فضل‌الله، محمدحسین، تأملات اسلامیة حول المرأه، بیروت، دارالملاک، ۱۴۲۱ه.ق.
- « الفقه المنسوب الی الامام الرضا (علیه السلام) مشهد، مؤسسه آل‌البیت (علیهم السلام)، ۱۴۰۶.
- « فلسفی، محمدتقی، جوان از نظر عقل و احساسات، تهران، دفتر نشر فرهنگ، ۱۳۷۸.
- « فلیپ رایس، ف.، رشد انسان (روان‌شناسی رشد از تولد تا مرگ)، ترجمه مهشید فروغان، تهران، ارجمند، ۱۳۸۷.
- « فونتانا، دیوید، روان‌شناسی دین و معنویت، ترجمه الف. ساوار، تهران، نشر ادیان، ۱۳۸۵.
- « قائمی، علی، دنیای جوان، تهران، سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱.
- « قرائتی، محسن، تفسیر نور، قم، در راه حق، ۱۳۷۹.
- « قرشی بنایی، علی‌اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
- « کار، آلن، روان‌شناسی مثبت (علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان)، ترجمه حسن پاشا شریفی و همکاران، تهران، سخن، ۱۳۸۵.
- « کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه ریحانه سیف، تهران، نشر پیمان، ۱۳۸۰.
- « کاویانی، محمد و پناهی، علی‌احمد، روان‌شناسی در قرآن، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۳.
- « کاویانی، محمد، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.
- « \_\_\_\_\_، روان‌شناسی تبلیغات، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷.
- « کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق، الکافی، تهران، دارالکتب، ۱۴۰۷ه.ق.
- « کیهان‌نیا، اصغر، راز موفقیت در زندگی، تهران، مادر، ۱۳۸۲.
- « کاپلستون، فردیک، تاریخ فلسفه، ج ۱ (یونان و روم)، ترجمه سیدجلال‌الدین مجتوی، تهران، سروش، ۱۳۶۸.
- « کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق، الکافی (ط - دارالحدیث)، ۱۵ جلد - قم، دارالحدیث، ۱۴۲۹ه.ق.
- « کوچتکف، و. د.، روان‌شناسی و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، ترجمه محمد تقی زاده، تهران، بنیاد، ۱۳۶۹.
- « کی‌نیا، مهدی، مبانی جرم‌شناسی، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۰.
- « گرت، استفانی، جامعه‌شناسی جنسیت، ترجمه کتایون بقایی، تهران، نشر دیگر، ۱۳۸۰.
- « گروهی از محققان، تقویت نظام خانواده و آسیب‌شناسی آن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام

خمینی رحمته، ۱۳۸۶.

- « گری، جان، زن، مرد، ارتباط، ترجمه مهدی قراچه داغی، مشهد، راهیان سبز، ۱۳۸۱.
- « \_\_\_\_\_ مردان مریخی، زنان ونوسی، ترجمه مریم نقیعی، تهران، همشهری، ۱۳۷۶.
- « گیدنز، آنتونی، جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، تهران، نشر نی، ۱۳۷۸.
- « لقمانی، احمد، میزان معرفت، تهران، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، ۱۳۸۰.
- « لمبروزو، جینا، روح زن، ترجمه پری حسام شه‌رئیس، تهران، دانش، ۱۳۶۹.
- « لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۶.
- « مای‌لی، ر.، ساخت، پدیدایی و تحول شخصیت، ترجمه محمود منصور، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- « متقی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، موسسه الرساله، ۱۴۰۹ ه.ق.
- « مجلسی، محمد باقر بن محمدتقی، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ه.ق.
- « \_\_\_\_\_ عین الحیوه، تهران، نشر قدیانی، ۱۳۸۵.
- « مجموعه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، نشر معارف، ۱۳۸۰.
- « محسنی، مرتضی، کلیات حقوق جزا، تهران، دانشگاه ملی ایران، ۱۳۷۰.
- « محقق داماد، سیدمصطفی، حقوق خانواده، تهران، نشر علوم اسلامی، ۱۳۷۴.
- « محمد بن عمر، التفسیر الکبیر، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
- « محمدی آشنایی، علی، حجاب در ادیان الهی، قم، اشراق، ۱۳۷۳.
- « محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ۱۴۱۶.
- « \_\_\_\_\_ حکمت‌نامه جوان، ترجمه مهدی مهریزی، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۴.
- « \_\_\_\_\_ میزان الحکمه با ترجمه فارسی، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۹.
- « \_\_\_\_\_ میزان الحکمه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۲.
- « محمدی، مسلم، مکتب‌های نسبی‌گرایی اخلاقی، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹.
- « مراغی، احمد بن مصطفی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
- « مزلو، أبرهام، انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶.
- « مصباح، علی و همکاران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سمت، ۱۳۷۵.
- « مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن (معارف قرآن ۷)، قم، امام خمینی رحمته، ۱۳۷۸.
- « \_\_\_\_\_ پرسش‌ها و پاسخ‌ها، (ج ۱)، قم، امام خمینی رحمته، ۱۳۸۵.
- « \_\_\_\_\_ اخلاق در قرآن، ج ۱، قم، امام خمینی رحمته، ۱۳۷۶.

- « \_\_\_\_\_، **یاداو**، قم، امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ، ۱۳۸۲.
- « \_\_\_\_\_، **آیین پرواز**، قم، امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ، ۱۳۸۵.
- « \_\_\_\_\_، **فلسفه اخلاق**، تهران، اطلاعات، ۱۳۶۷.
- « \_\_\_\_\_، **اخلاق در قرآن**، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۲.
- « مصطفوی، حسن، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.
- « مطلبی، سید حسن، **گوهر وقت**، تهران، سازمان تبلیغات، ۱۳۸۰.
- « مطهری، مرتضی، **انسان کامل**، تهران، صدرا، ۱۳۶۷.
- « \_\_\_\_\_، **مجموعه آثار**، قم، صدرا، ۱۳۷۱.
- « \_\_\_\_\_، **فلسفه اخلاق**، تهران، صدرا، ۱۳۷۴.
- « \_\_\_\_\_، **اسلام و مقتضیات زمان**، تهران، صدرا، ۱۳۸۵.
- « \_\_\_\_\_، **امر به معروف و نهی از منکر**، گردآوری حسین جوادی نیا، تهران، صدرا، ۱۳۸۷.
- « \_\_\_\_\_، **آشنایی با علوم اسلامی**، قم، صدرا، بی تا.
- « \_\_\_\_\_، **تعلیم و تربیت در اسلام**، تهران، صدرا، ۱۳۶۷.
- « \_\_\_\_\_، **مجموعه آثار**، (مسئله حجاب)، تهران، صدرا، ۱۳۷۹.
- « \_\_\_\_\_، **نظام حقوق زن در اسلام**، تهران، صدرا، ۱۳۶۷.
- « معاونت پژوهش مؤسسه امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ، **همایش جنسیت**، قم، مؤسسه امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ، ۱۳۹۰.
- « معین الاسلام، مریم، **روان شناسی زن در نهج البلاغه**، تهران، تربیت، ۱۳۸۰.
- « مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶.
- « \_\_\_\_\_، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱.
- « \_\_\_\_\_، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
- « \_\_\_\_\_، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷.
- « مکارم شیرازی، ناصر، **اخلاق در قرآن**، قم، انتشارات مدرسه امیرالمؤمنین، ۱۳۷۷.
- « ملاتی کلین و جودیت اسمتانا، **رشد اخلاقی**، ترجمه محمدرضا جهانگیرزاده و همکاران، قم، پژوهشگاه فرهنگ و علوم اسلامی، ۱۳۸۹.
- « ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، **اسرار الصلوه**، بی جا، پیام آزادی، ۱۳۶۵.
- « ملکی، حسن، **چگونه با تفاهم زندگی کنیم**، زنجان، انتشارات نیکان کتاب، ۱۳۸۵.
- « منتسکیو، شارل لویی دوسکوندا، **روح القوانین**، ترجمه علی اکبر مهتدی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۲.
- « منصور، محمود و پریرخ دادستان، **روان شناسی ژنتیک ۲**، تهران، رشد، ۱۳۷۴.
- « منصور، محمود، **روان شناسی ژنتیک**، تهران، سمت، ۱۳۷۸.

- « مورفی، ژوزف، **تقویت و تمرکز فکر**، ترجمه هوشیار رزم‌آزما، تهران، آرمنا، ۱۳۶۹.
- « موریس، تام، **موفقیت واقعی**، ترجمه محمدابراهیم گوهریان، تهران، نسل نواندیش، ۱۳۸۴.
- « موسوی خمینی، روح الله، **صحیفه نور**، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۰.
- « \_\_\_\_\_، **آداب الصلوه**، تهران، مؤسسه نشر و تنظیم آثار امام خمینی رَحْمَتُهُ، ۱۳۷۰.
- « \_\_\_\_\_، **در جست و جوی راه از کلام امام رَحْمَتُهُ**، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۱.
- « مهدوی کنی، محمدسعید، **دین و سبک زندگی**، تهران، دانشگاه امام صادق علیه السلام، ۱۳۸۷.
- « مهدی مهریزی، **شخصیت و حقوق زن در اسلام**، تهران، انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۸۲.
- « \_\_\_\_\_، **نواندیشی دینی و مساله زن**، قم، صحیفه خرد، ۱۳۸۷.
- « میبدی یزدی، کمال الدین میرحسین بن معین الدین، **شرح دیوان منسوب به علی بن ابیطالب علیه السلام**، تهران، ارشاد اسلامی، ۱۳۷۹.
- « میبدی، ابوالفضل رشیدالدین، **تفسیر کشف الاسرار و عده الابرار**، تهران، امیرکبیر، ۱۴۰۹ ه.ق.
- « میلانی فر، بهروز، **بهداشت روانی**، تهران، بی نا، ۱۳۷۴.
- « نراقی، احمد، **معراج السعاده**، قم، هجرت، ۱۳۸۱.
- « نصر، سیدحسین، **آرمان‌ها و واقعیت‌های اسلام**، ترجمه انشاءالله رحمتی، تهران، جامی، ۱۳۸۲.
- « نوری طبرسی، حسین، **مستدرک الوسائل**، بیروت، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ه.ق.
- « واعظی نژاد، حسین، **طهارت روح: نماز و عبادت در آثار شهید مطهری**، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۱.
- « ورام‌بن‌ابی فراس، مسعود بن عیسی، **مجموعه ورام**، قم، مکتبه فقیه، ۱۴۱۰.
- « وزارت آموزش و پرورش، «جایگاه تربیت نوجوان و جوان»، **مجموعه مقالات سومین سمپوزیوم تعلیم و تربیت**، تهران، وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۳.
- « هاپ واکر، ل، «دین به زندگی معنا می‌بخشد»، ترجمه اعظم پویا، **مجله نقد و نظر**، سال هشتم، شماره ۱ و ۲، ۱۳۸۲.
- « هاشمی خوبی، میرزا حبیب الله، **منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه**، تهران، مکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۰ ه.ق.
- « هافمن، استفان جی، **مقدمه‌ای بر درمان شناختی رفتاری نوین**، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۱.
- « هاید، جان شیبلی، **روان‌شناسی زنان**، ترجمه اکرم خمسه، تهران، ارجمند، ۱۳۸۷.
- « هدایتی، محمد، **مناسبات اخلاق و فقه**، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۲.
- « هدفیلد، ژا، **روان‌شناسی و اخلاق**، ترجمه علی پریور، بی جا، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۶.
- « هرگنهان، بی. آر، **مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری**، ترجمه علی اکبر سیف، تهران، دوران، ۱۳۷۷.
- « هندی، حسام‌الدین، **کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال**، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ه.ق.

« یوسفی، علی، «فرهنگ و هویت ایرانی، فرصت‌ها و چالش‌ها (میزگرد)»، فصلنامه مطالعات ملی، ش ۴، ۱۳۷۹.

« یونگ، کارل گوستاو، روان‌شناسی و دین، ترجمه فؤاد روحانی، تهران، شرکت نشر کتاب‌های جیبی، ۱۳۷۰.

« یحیی‌بن حمزه، ابوالحسین، ال‌دیباچ‌الوظی فی‌الکشف عن‌اسرار کلام‌الوصی، صنعاء (یمن)، مؤسسه الامام زیدبن‌علی‌الثقافیه، ۱۴۲۴ه.ق.



## منابع لاتین

- » Allison, W., "Spiritual Therapeutic Landscape and Healing: a Case Study", The Journal of social Science & Medicine 2010 ,70.
- » Allred, R.A., Gender differences in spelling achievement in grades 1 through 6. Journal of educational Research 1990 ,83.
- » Amato, Paul R. et al, "Marital Quality between 1980 and 2000" , Journal Marriage and the Family 2003 ,(1) 65.
- » Archer, J, & Coyne, S. M., "An integrated review of indirect, relational, and social aggression" Personality and Social Psychology Review 2005 ,9.
- » \_\_\_\_\_, "Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review". Review of General Psychology 2004 , 8.
- » Argyle, M., psychology and Religion an Introduction, London, Routledge, 2005.
- » \_\_\_\_\_, the Psychology of Happiness, Routledge Taylor and Francis Group, 2001.
- » Atkinson, R. et al, Introduction to psychology, 8th edition, New York, HBJ, 1983.
- » Bandura, A. & Bussey, K., "on broadening the cognitive, motivational, and sociostructural scope of theorizing about gender". Development and functioning Psychological Bullttin 2004 , 130.
- » Baron, R. A., & Byrne, D., Social Psychology, 8th ed., Allyn and Bacon, 1997.
- » Blyth, D.A. & Foster-Clark, F., "Gender differences in perceived intimacy with

- different members of adolescents", social networks. *Sex Roles* 1987 ,17.
- » Browne, Kingsley R., *Biology at Work: Rethinking Sexual Equality*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 2002.
  - » Charen, Mona. "It May Not Be Destiny but Biology Determines Our Roles More Than We Like to Admit". *Women's Quarterly*, spring: 1998 ,22.
  - » Chelen, S.C.H. & Mostaffa, D.M., "Divorce in Malaysia". proceeding of the Seminar Kaunseling Keluarga, Aug 30, Malaysia, 2008.
  - » Crick, N. R. & Nelson, D. A., "Relational and physical victimization within friendships: Nobody told me there'd be friends like these". *Journal of Abnormal Child Psychology* 2002 ,30.
  - » De Mamani, A.G. & Tuchman, N. & Duarte, E.O., "Incorporating Religion/ Spirituality into Treatment for Serious Mental Illness", *Journal of Cognitive and Behavioral Practice* 2010 ,17.
  - » Einar, B. & Brown, F., *Mediators and moderators of the stressor-fatigue relationship in nonclinical samples*. University of New England, Armidale, NSW, Australia, 2007.
  - » Eme, R. F. & Kavanaugh, L., "Sex differences in conduct disorder". *Journal of Clinical Child Psychology* 1995 ,24.
  - » Feist, Jess and G. J. Feist, *Theories of personality*. Boston: McGraw-Hill, 2006.
  - » Feldman, H., *The effects of children on the family*, Leiden, E. G. Brill, 1971.
  - » Francis, L, *the psychology of Gender Differences in Religion: A Review of Empirical Research*, *Religion* 1997 ,(1)27.
  - » Gerald c. Davison, *Abnormal psychology*, New York: Basic Books, 2001.
  - » Good, M. & Wilaf Bay, G., "The Role of Spirituality versus Religiosity in Adolescent Psychosocial Adjustment", *Journal of Youth and Adolescence* 2006 ,35.
  - » Grossman, C. *Depression, Self-Esteem, Loneliness, and social support Adolescent Mothers participating in the new parents' project*. *Journal of Social Science* 2000 ,35.
  - » Guse, B., *The handbook of psychiatry*. Chicago, Year Book Medical Behavior Analysis 1990 ,1.
  - » Hafman, L. *The value of children to parents*, New York: Basic Books, 1973.
  - » Hopology. *Sum*; vol 1982 ,5.
  - » Huppert, J. D. & Siev, J. , "Treating Scrupulosity in Religious Individuals Using Cognitive-Behavioral Therapy", *Journal of Cognitive and Behavioral Practice* 2010 ,17.
  - » Hurlock, Elizabeth B. *Child development*, London: McGraw-Hill, 1978.
  - » Hyde, Janet Shibley, *the Psychology of Women*, Belmont (USA), Wadsworth, 2013.
  - » James, W., *The verities of religious experience*, London and New York,

Routledge, 2002.

- » Karekla, M. & Constantinou, M., "Religious Coping and Cancer: Proposing an Acceptable and Commitment Therapy Approach", *Journal of Cognitive and Behavioral Practice* 2010 ,17.
- » Kevin, S., "The Role of Religion in Therapy: Time for Psychologists the Have a Little Faith?" *Journal of Cognitive and Behavioral Practice* 2010 ,17.
- » Khlaf, Myriam, Catherine, Sermet & Annick Le Pape. *Women's Health in Relation with Their Family and Work Roles: France in the Early 1990s*, Social Science and Medicine, 2000.
- » Kiecolt, K. Jill. "Satisfaction with Work and Family Life: No Evidence of a Cultural Reversal". *Journal of Marriage and the Family* 2003 ,65.
- » Koenig, H.G, "The Relationship between Judeo Christian religion and mental health among middle-aged and older adults", *Durham, NC, U.S.A. , Advances*, Fal, Vol 9, 1994.
- » Kwilecki, S., "Religious orientaion and personality: A case Study". *Review ofreligious Research* 1986 ,28.
- » Le, T. N., Tov, W. & Taylor, J., "Religiousness and Dipressive Symptems in Five Ethnic Adolescent Groupe", *the International Journal for the Psychology of Religion* 2007 ,17.
- » Lee, David and Newby, Howard, *the Problem of Sociology*, London and New York: Routledge, 1995.
- » Lickona, Thomas, "Teacher's role in character education", in *Journal of Education*, Vol. 179, Issue 2, 1997.
- » Maslow, A. H., *Motivation and Personality*, 2nd, Harper and Row, New York, 1970.
- » Matlin Margaret, W. *The Psychology of women*. Belmont, CA: Wadsworth/ Thomson Learning, 2008.
- » Maughan, B., Rowe, R., Messer, J., Goodman, R., & Meltzer, H., "Conduct Disorder and Oppositional Defiant Disorder in a national sample: Developmental epidemiology". *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2004 ,4.
- » Maxwell, J. W and Montgomery, J. E., "Social Pressure tward early parenthood". *Family Coordinator*, Vol.1969 ,18.
- » McCrae, R. and Costa, P., *Personanity in Adulthood*. Guilford, New York, 2003.
- » Miscarriage, Raises, . "Women's Risk of Major Depression", *Washington Post* 5 February, 1997.
- » Monahan, Thomas P., "Is childlessness Related to Family Stability?" *American Sociological Review*, August 1955.
- » Morris, P.A., "the effect of Pilgrimage on anxiety, depression and religious attitude". *England, Psychological Medicine*, May, Vol 1983 ,122.

- » Palinkas, L.A., Ethnicity, "identity and mental health: The use of rhetoric in an immigrant Chinese church", San Diego; Journal of Psychoanalytic-Ant 1982, (3)5
- » Quek, K.M. and Knudson-Martin, C., . "Reshaping marital power: How Dual-Career Newlywed Couples Create Equality in Singapore", Journal of Social and Personal Relationships 2008 , (3) 25.
- » Rhoads, Steven E., Taking Sex Differences Seriously, Encounter Books, 2004.
- » Russell, C., "Transition to Parenthood". Journal of Marriage and the family, Vol. 1974 ,36.
- » Rutter, M., Giller, H. & Hagell, A., Antisocial behavior by young people. New York: Cambridge University Press, 1998.
- » Sanchez, Z. V. & Nappo, S. A., "Religious Treatments for Drug Addiction: An Exploratory Study in Brazil", the Journal of Social Science & Medicine 2008 ,67.
- » Schieman, S., "Socioeconomic Status, Job Conditions, and Well-Being: Self-Concept Explanation for Gender-Contingent Effects". Journal of Social Science, 2002 ,44-43.
- » Stander, V., Piercy, F. P., Mackinnon, D. & Helmeke, K., "Spirituality, Religion, and Family Therapy: Competing or Complementary Worlds?" The American Journal of Family Therapy 1994 ,22.
- » Tapia, M., "the Relationships of the Emotional Intelligence Inventory", ERIC Document Reproduction Service NO1999 ,448207.
- » Voydanoff, P., Work, family, and Community: Exploring Interconnections. Lawrence Erlbaum, Mahwah, NJ, 2004.
- » Walsh, Froma, Spiritual Resources in family Therapy. New York, The Guilford Press, 2009.
- » Wiggins Frame, M., "A Social Constructionist Approach to Counseling Religious Couples", the Family Journal, Counseling and Therapy for Couples and Families 1996 ,4.
- » Wood, G. & R. Rentschler, "Ethical Behavior the Means for Creating & Maintaining Better Reputations in Arts Organizational", Management Decision 0320 ,41.







