

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



### **امام خمینی (قدس سره):**

نقش زن در جامعه بالاتر از نقش مرد است؛ برای این که بانوان علاوه بر این که خودشان یک قشر فعال در همه ابعاد هستند، قشرهای فعال را در دامن خودشان تربیت می کنند. خدمت مادر به جامعه از خدمت معلم بالاتر است، و از خدمت همه کس بالاتر است، و این امری است که انبیا می خواستند. می خواستند که بانوان قشری باشند که آنها تربیت کنند جامعه را، و شیر زنان و شیر مردانی به جامعه تقدیم کنند.

صحیفه امام، ج ۱۴، ص ۹۷.

### **رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی):**

زن مسلمان ایرانی، تاریخ جدیدی را پیش چشم زنان جهان گشود و ثابت کرد که می توان زن بود، عفیف بود، محجبه و شریف بود، و در عین حال، در متن و مرکز بود؛ می توان سنگر خانواده را پاکیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز، سنگر سازی های جدید کرد و فتوحات بزرگ به ارمغان آورد.

در انقلاب اسلامی و در دفاع مقدس، زنانی ظهور کردند که می توانند تعریف زن و حضور او در ساحت رشد و تهذیب خویش، و در ساحت حفظ خانه سالم و خانواده متعادل، و در ساحت ولایت اجتماعی و جهاد و امر به معروف و نهی از منکر و جهاد اجتماعی را جهانی کنند و بن بست های بزرگ را درهم بشکنند.

<https://www.leader.ir/fa/speech/10428/>

پیام به کنگره هفت هزار زن شهید کشور ۱۳۹۱/۱۲/۱۶

**ره توشه راهیان نور**  
**متون علمی - آموزشی مبلغان**  
**محرم الحرام ۱۴۴۱ ه.ق - ۱۳۹۸ ش**  
**(ویژه خانواده)**

**تهیه و تدوین:**  
دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم  
معاونت فرهنگی و تبلیغی  
گروه تأمین منابع

عنوان و نام پدیدآور: ره‌توشه راهیان نور: متون علمی - آموزشی مبلغان: محرم الحرام ۱۴۴۱ ه. ق. - ۱۳۹۸ ه. ش. (ویژه خواران) / نویسنده جمعی از نویسندگان تهیه و تدوین معاونت فرهنگی و تبلیغی دفتر تبلیغات اسلامی. مشخصات نشر: قم: مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۸  
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص. ۲۱۹۴ م.س.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۹-۲۰۵۸-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۵.  
موضوع: اسلام -- تبلیغات -- راهنمای آموزشی  
موضوع: Islam -- Missions -- Study and teaching  
موضوع: حسین بن علی (ع)، امام سوم، ۴-۶۱ ه. ق. -- سوگواری‌ها  
موضوع: Hosayn ibn 'Ali, Imam III, ۶۲۵ - ۶۸۰ -- Laments  
موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام  
موضوع: Families -- Religious aspects -- Islam  
موضوع: اسلام -- مطالب گونه‌گون  
موضوع: Islam -- Miscellanea  
شناسه افزوده: حوزه علمیه قم. دفتر تبلیغات اسلامی. معاونت فرهنگی و تبلیغی  
شناسه افزوده: حوزه علمیه قم. دفتر تبلیغات اسلامی. بوستان کتاب قم  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ BP11/۶۲ رده بندی دیویی: ۲۷۹/۰۴۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۱۰۲۸

## ره‌توشه راهیان نور «ویژه خانواده»

متون علمی - آموزشی مبلغان

محرم الحرام ۱۴۴۱ ه. ق. - ۱۳۹۸ ه. ش

- تهیه و تدوین: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت فرهنگی و تبلیغی
- نویسندگان: جمعی از نویسندگان
- ناظران علمی: سعید روستاآزاد، علی اکبر مؤمنی و علی رضا انصاری
- ناشر: مؤسسه بوستان کتاب
- نوبت و تاریخ چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۸
- شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان
- چاپ و صحافی: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب

تلفن گروه تأمین منابع: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۳۹۷ - ۰۲۵ پست الکترونیکی: [tabligh@dte.ir](mailto:tabligh@dte.ir)

- ویراستار: زهرا رضائیان ● نمونه‌خوان: نصرت‌الله نیکزاد ● صفحه‌آرا: اکبر اسماعیل‌پور
- مسئول چاپ و نشر: سید محمود کریمی ● کارشناس اجرایی ره‌توشه: مهدی جباری

تمام حقوق این اثر، برای معاونت فرهنگی و تبلیغی دفتر تبلیغات اسلامی محفوظ است

## فهرست مطالب

- سخن نخست..... ۱۱
- نقش افزایش جمعیت در اقتدار ملی..... ۱۳**
- افزایش جمعیت از دیدگاه اسلام..... ۱۴
- سیاست غرب در کاهش جمعیت مسلمانان، به ویژه ایران..... ۱۶
- جمعیت‌افزایی، توان‌افزایی قدرت ملی..... ۲۰
- کاهش جمعیت، آسیب اقتدار ملی..... ۲۲
- بایدها و نبایدهای دوران عقد..... ۲۵**
- تعریف دوران عقد..... ۲۵
- راهکارهای مدیریت دوران عقد..... ۲۶
۱. افزایش شناخت..... ۲۷
۲. انس با یکدیگر..... ۲۸

۳. کاهش تدریجی وابستگی‌ها ..... ۲۸
۴. تمرین مسئولیت ..... ۲۹
۵. استفاده از فرصت برای اصلاح زوجین ..... ۲۹
۶. ابراز محبت ..... ۳۰
۷. گفت‌وگو آینه‌سازی ..... ۳۱
۸. آراستگی ظاهری ..... ۳۱
۹. انتظارات معقول و منطقی ..... ۳۲
۱۰. رعایت حقوق والدین ..... ۳۲
۱۱. اعتدال در زندگی ..... ۳۳
۱۲. رازداری ..... ۳۴
۱۳. پرهیز از رابطه کامل جنسی ..... ۳۶
- راهکارهای تعامل با خانواده همسر..... ۳۷**
- تأثیر روابط با خانواده همسر بر زندگی زوجین..... ۳۸
- راهکارهای تعامل با خانواده همسر..... ۴۰
۱. بایستگی ارتباط با خویشاوندان زوجین..... ۴۰
۲. احترام ..... ۴۱
۳. محبت ..... ۴۳
۴. جلوگیری از دخالت اطرافیان در زندگی مشترک..... ۴۴
۵. انتظارات منطقی ..... ۴۵
۶. تعدیل وابستگی‌ها ..... ۴۶
۷. رازداری ..... ۴۶

مهارت‌های کنترل خشم و کاهش دعوای خانوادگی ..... ۴۹

خشم ناپسند ..... ۴۹

راهکارهای کنترل خشم ..... ۵۰

۱. یاد خدا و پناه بردن به او ..... ۵۱

۲. کنترل زبان ..... ۵۲

۳. سکوت کردن ..... ۵۲

۴. صبر و بردباری ..... ۵۳

۵. تغییر وضعیت بدن و ترک موقعیت ..... ۵۵

۶. در آغوش گرفتن و نوازش کردن ..... ۵۵

۷. بخشش و گذشت ..... ۵۶

۸. انجام دادن اعمال عبادی ..... ۵۸

نکته‌هایی برای پیشگیری از خشم ..... ۵۸

۱. تغذیه مناسب ..... ۵۹

۲. افزایش فعالیت‌های مثبت ..... ۵۹

۳. اجتناب از موقعیت‌ها و عوامل ایجاد خشم ..... ۶۰

۴. استفاده از تکنیک‌های تغییر حواس هنگام خشم ..... ۶۰

تربیت فرزند از دیدگاه امام سجاد علیه السلام با تأکید بر دعای ۲۵ صحیفه... ۶۳

الف. اهمیت تربیت فرزند ..... ۶۴

ب. مؤلفه سه‌گانه تربیت فرزند ..... ۶۷

۱. تربیت جسمانی ..... ۶۸

۲. تربیت دینی ..... ۶۸

۳. تربیت اخلاقی ..... ۷۳

**روش‌های ایجاد آمادگی کودکان برای انجام تکالیف عبادی ..... ۷۷**

ضرورت ایجاد آمادگی کودکان برای انجام تکالیف عبادی ..... ۷۸

راهکارهای آماده‌سازی کودکان برای انجام تکالیف عبادی ..... ۷۹

۱. آموزش تدریجی ..... ۷۹

۲. الگوسازی ..... ۸۱

۳. حضور در عزاداری و محافل مذهبی ..... ۸۳

۴. پاسخگویی به پرسش‌های کودکان ..... ۸۴

۵. استفاده از داستان ..... ۸۵

۶. تشویق ..... ۸۶

**آسیب‌شناسی محتوایی بازی‌های رایانه‌ای ..... ۸۹**

۱. ترویج روحیه تخریب و خشونت ..... ۹۰

۲. ترویج شرک و شیطان‌پرستی ..... ۹۴

۳. اصرار به انجام گناه ..... ۹۶

۴. ترویج سبک زندگی غربی ..... ۹۸

۵. پیشرفت کاذب و هدر دادن عمر ..... ۹۹

۶. توهم‌زایی ..... ۱۰۰

**ضرورت آشنایی با نهج‌البلاغه و راه‌کارهای آن ..... ۱۰۳**

بایستگی آشنایی با نهج‌البلاغه ..... ۱۰۵

چیستی نهج‌البلاغه ..... ۱۰۷



- شيوه‌های آشنایی با نهج البلاغه..... ۱۰۹
- الف) تهیه نهج البلاغه ..... ۱۰۹
- ب) مطالعه کتاب‌های پیرامون نهج البلاغه ..... ۱۰۹
- ج) مطالعه اعترافات اندیشمندان درباره نهج البلاغه ..... ۱۱۰
- د) برنامه‌ریزی نهج البلاغه‌خوانی ..... ۱۱۱
- هـ) حفظ نهج البلاغه ..... ۱۱۲
- و) برگزاری مسابقات ..... ۱۱۲
- ز) نصب کلمات زیبای نهج البلاغه در محیط‌های مختلف ..... ۱۱۳
- ح) تشکیل محافل انس با نهج البلاغه ..... ۱۱۳
- کتابنامه ..... ۱۱۵**
- ب) نشریات ..... ۱۲۳
- ج) پایگاه‌های اینترنتی ..... ۱۲۵



## سخن نخست

از دیدگاه اسلام، گلشن با طراوت خانواده، خاستگاه رویش درختان پُر ثمر و گل‌های عطرآگینی است که برکات فراوانی را عاید جامعه انسانی می‌سازد. بدیهی است برای آنکه این بوستان بهشتی، نتایج مبارک و ارزشمندی را به دست دهد، باید بر اساس دستورات روح‌پرور قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام عمل کنیم، تا همچون باغبانی دانا و حاذق به حفظ و مراقبت از این حریم انسان‌ساز توفیق یابیم؛ از سوی دیگر زن به عنوان نیمی از پیکره اجتماع و نقش تعیین‌کننده‌اش در تربیت فرزند و گسترش نسل انسانی و تمدن‌سازی و مانند آن، همیشه مورد توجه صاحبان اندیشه بوده است. در طول تاریخ، زن پا به پای مرد در فراز و نشیب‌های زندگی و سازندگی حضور داشته است؛ گاه به طور مستقیم و گاه با ترغیب مردان و ایجاد انگیزه‌های لازم در آنان، نقش سازنده خود را در تاریخ انسانی نشان داده است. همچنان که امام راحل فرمود:

نقش زن در جامعه بالاتر از نقش مرد است؛ برای این که بانوان علاوه بر این که خودشان یک قشر فعال در همه ابعاد هستند، قشرهای فعال را در دامن خودشان تربیت می‌کنند. خدمت مادر به جامعه از خدمت معلم بالاتر است... و این امری است که انبیا می‌خواستند...<sup>۱</sup>

در این میان زن ایرانی تاریخ جدیدی را پیش چشم زنان جهان گشود، همان گونه که رهبر فرزانه انقلاب (مدظله‌العالی) فرمود:

زن مسلمان ایرانی، تاریخ جدیدی را پیش چشم زنان جهان گشود و ثابت کرد که می‌توان زن بود، عفیف بود، محجبه و شریف بود، و در عین حال

---

۱. سید روح الله موسوی خمینی؛ صحیفه امام؛ ج ۱۴، ص ۹۷.

در متن و مرکز بود؛ می‌توان سنگر خانواده را پاکیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز، سنگرسازی‌های جدید کرد و فتوحات بزرگ به ارمغان آورد.<sup>۱</sup>

ره‌توشه تبلیغی خانواده به همت جمعی از نویسندگان فاضل با موضوعات مرتبط به زن و خانواده سامان یافته و با تحلیل و بررسی مسائلی همچون روش‌های ایجاد آمادگی کودکان برای انجام تکالیف عبادی؛ دوران عقد؛ بایدها و نبایدها؛ راه‌کارهای تعامل با خانواده همسر؛ مهارت‌های کنترل خشم و کاهش دعوای خانوادگی؛ ضرورت آشنایی با نهج‌البلاغه و راه‌کارهای آن؛ نقش افزایش جمعیت در اقتدار ملی؛ ضرورت آشنایی با نهج‌البلاغه و راه‌کارهای آن و نیز آسیب‌شناسی محتوای بازی‌های رایانه‌ای سعی دارد به مهم‌ترین مباحث مورد نیاز خانواده در جامعه معاصر بپردازد.

از مبلغان گرامی انتظار می‌رود ما را از نظرات سازنده خویش درباره مطالب این کتاب، مطلع نمایند تا به توفیق الهی و مساعدت همگان، بر کیفیت و کارآمدی آثار بعدی افزوده شود.

در پایان، ضمن تشکر از نویسندگان محترم این اثر، از همه کسانی که در آماده‌سازی اثر حاضر صادقانه تلاش نمودند، به‌ویژه از زحمات حجت‌الاسلام والمسلمین علی‌اکبر مؤمنی، رئیس محترم گروه تأمین منابع تبلیغی، سپاسگزاری می‌نمایم.

سعید روستاآزاد

معاون فرهنگی و تبلیغی

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

۱. پیام به کنگره هفت هزار زن شهید کشور ۱۳۹۱/۱۲/۱۶؛

## نقش افزایش جمعیت در اقتدار ملی

فاطمه اعتمادی\*

### مقدمه

جمعیت (از نظر ساخت، ترکیب و توزیع) یکی از مؤلفه‌های قدرت و اقتدار ملی و استحکام ساخت درونی قدرت هر کشور، عامل مؤثری در شکل‌دهی قدرت نظامی و اقتصادی کشورهاست. امروزه بحث جمعیت جامع‌تر و فراتر از چهارچوب سنتی مورد توجه قرار می‌گیرد و اهمیت کیفیت جمعیت و توانمندی‌های آن نیز به مراتب افزایش پیدا کرده است. مسئله جمعیت یا همان منابع انسانی، اصلی‌ترین نقش را در تولید قدرت ملی ایفا می‌کند تا آنجا که منابع مادی - منابع زیر زمینی و رو زمینی - و نیز توان تکنولوژیک، قدرت نظامی و حتی خود سرزمین در کنار عامل جمعیت، معنا پیدا می‌کند.<sup>۱</sup> در کشورمان شاهد سال‌هایی هستیم که به علل مختلف، سیاست کلی کشور به سمت کاهش جمعیت متمایل بوده و در این زمینه نیز تا حد قابل توجهی پیش رفته است. این در حالی است که روند کاهش جمعیت جوان در

---

\* دانش‌آموخته جامعه‌الزهراء علیها السلام و کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث.

۱. ر.ک: جلیل روشندل؛ امنیت ملی و نظام بین‌المللی؛ ص ۷۱.

سال‌های آتی، می‌تواند کشورمان را از جهات مختلف در معرض خطرات جدی و جبران‌ناپذیری قرار دهد. روند کاهش جمعیت و تبعات ناشی از آن، تا آن اندازه جدی است که رهبر معظم انقلاب در سال‌های اخیر بارها این مسأله را با جدیت به مسئولین و مردم گوشزد نموده و خطرات تحدید نسل و راهکارهای افزایش جمعیت را به مناسبت‌های گوناگون بیان کرده است.

### افزایش جمعیت از دیدگاه اسلام

اجرای سیاست‌های کنترل جمعیت، مخالف تعالیم و آموزه‌های دینی است. اگر چه قرآن کریم به صراحت درباره تولید و تکثیر نسل سخن نگفته است، اما برخی از آیات به ازدواج و آمیزش جنسی اشاره کرده‌اند که لازمه طبیعی آن، تولید نسل و فرزندآوری است. برای مثال اگر چه در آیاتی همچون «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ»<sup>۱</sup> و «فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ»<sup>۲</sup> به صراحت از افزایش جمعیت و تولید نسل سخنی به میان نیامده است؛ اما این معنا به دلالت التزامی از آنها استفاده می‌گردد. قرآن کریم با ستودن ازدواج، انسان‌ها را به فرزندآوری و افزایش جمعیت ترغیب کرده و یکی از مهم‌ترین اهداف ازدواج را - رسیدن به آرامش و کسب معنویات، افزایش روزی و برکت در زندگی - حفظ و تداوم نسل برشمرده است: «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً»<sup>۳</sup> و خدا برای شما همسرانی از جنس خودتان قرار داد و از همسرانتان، فرزند و نوادگانی پدید آورد».

از نظر اسلام، ازدواج به عنوان عامل اصلی افزایش جمعیت، بهترین عامل

۱. نور: ۳۲.

۲. نساء: ۳.

۳. نحل: ۷۲ و نیز رک: نور: ۳۲؛ روم: ۲۱؛ نساء: ۱.

نجات یک جوان از آلودگی هاست؛ زیرا هواهای آدمی تحت قید و بند در آمده، چشم و دیگر اعضا از لغزش مصون مانده و آدمی در هنگام فشار غریزه، به محرم راز و همسرش نزدیک شده و خود را اقناع می‌کند؛<sup>۱</sup> چنانکه پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «مَنْ تَزَوَّجَ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ»<sup>۲</sup> هر کس ازدواج کند، نصف دینش را حفظ کرده است».

اگر چه ممکن است برخی اندیشمندان افزایش جمعیت را دلیلی برای افزایش فقر در جامعه انسانی بدانند، اما قرآن با رد کردن فقر به عنوان مانعی برای ازدواج، افراد را به ازدواج و توکل به خدا دعوت کرده است؛ زیرا خداوند تأمین زندگی چنین زوجی را وعده داده است: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»<sup>۳</sup> مردان و زنان بی همسر خود را همسر دهید، همچنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی نیاز می‌سازد خداوند گشایش دهنده و آگاه است!». پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز فرموده است: «مَنْ تَرَكَ التَّزْوِيجَ مَحَافَةَ الْعَيْلَةِ فَقَدْ أَسَاءَ ظَنَّهُ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِنْ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ»<sup>۴</sup> هر کس از ترس عیالمند شدن ازدواج نکند، نسبت به خداوند عزوجل سوءظن دارد».

بر اساس شریعت اسلام، زیادی جمعیت فقط ابزاری برای تأمین قدرت سیاسی و اقتصادی جامعه یا منافع مادی برای والدین نیست؛ بلکه به سبب ارزش و جایگاه والای آن در اسلام است که مورد توجه خاص قرار گرفته است؛ چنانکه رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است:

۱. حبیب الله طاهری؛ سیری در مسائل خانواده؛ ص ۴۵.

۲. محمد بن حسن حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱۴، ص ۱۵.

۳. نور: ۳۲.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۵، ص ۳۳۱.

هنگامی که زن باردار می‌شود، همانند روزه‌دار شب زنده‌دار و مجاهد در راه خدا با جان و مال است و هنگامی که وضع حمل نمود، آنقدر اجر و پاداش دارد که قابل توصیف نیست و اگر در این مدت از دنیا رود، همانند شهید است و زمانی که به نوزدش شیر می‌دهد، با هر مکیدن شیر به او اجر آزاد کردن یک اسیر از نسل حضرت اسماعیل عَلَيْهِ السَّلَام را می‌دهند و تمام گناهانش آمرزیده می‌شود.<sup>۱</sup>

علامه طباطبایی رحمته الله افزایش نسل مسلمانان برای از بین بردن بنیان شرک و فساد توسط آنان را از مهم‌ترین اهداف شریعت اسلام ذکر کرده و فرموده است: «در جنبه دیگر از مقاصد مهم شارع اسلام، افزایش نسل مسلمانان است و آباد کردن زمین به دست گروه مسلمانان تا شرک و فساد را از بین ببرند».<sup>۲</sup>

### سیاست غرب در کاهش جمعیت مسلمانان، به‌ویژه ایران

سال‌هاست سران «مجامع مخفی» جهانی مانند مؤسسه سلطنتی امور بین‌الملل، شورای روابط خارجی، جامعه بیلدبرگرها، فرماسونری و ... با طرح برنامه‌های گوناگون، زمینه نفوذ و اقتدار نظم سلطه بر مناسبات فرهنگی، سیاسی و اقتصادی ملل جهان را فراهم آورده و سرنوشت ملت‌ها و کشورهای مستقل جهان را به میل و اراده خود تغییر می‌دهند. یکی از مصادیق آشکار مداخله مجامع مخفی در سرنوشت ملت‌های دیگر، کاهش و کنترل جمعیت جهان است. در نشست سال ۲۰۱۱ بیلدر برگ که با حضور «آندرس فوگ راسموسن» دبیر کل ناتو، «خوآکین آلمونیا» معاون رئیس

۱. محمد بن علی صدوق؛ الامالی؛ ص ۴۱۱.

۲. سید محمد حسین طباطبایی؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ترجمه سید محمد باقر موسوی

همدانی؛ ج ۴، ص ۱۸۹.



کمیسیون اروپا، «خاویر سولانا» مسئول سابق سیاست خارجی اتحادیه اروپا، «ژان کلود تریشه» رئیس بانک مرکزی اروپا، «هنری کسینجر» مشاور سابق امنیت ملی آمریکا، «بیل گیتس» رئیس سابق مایکروسافت، «رابرت گیتس» وزیر دفاع سابق آمریکا، «آنجلا مرکل» صدر اعظم آلمان، «جورج دیوید» رئیس شرکت کوکاکولا، ملکه هلند، «هاکان» ولیعهد نروژ، «پیتر برابک» رئیس شرکت نستله، «سوفیا» ملکه اسپانیا، «لوییز زاپاترو» نخست‌وزیر اسپانیا و ... در سنت‌موریس سوئیس برگزار شد، بر موضوع افزایش جنگ و کشتار به‌ویژه در منطقه خاورمیانه و کشورهای مسلمان به منظور کاهش جمعیت رو به افزایش جهان، تأکید شد.<sup>۱</sup> غرب به خوبی دریافته است که جمعیت، مهم‌ترین عامل قدرت در کشورهاست. از این رو مأموریت خود را در کشورهای مسلمان و رو به توسعه، تحت پوشش‌هایی مانند «آژانس صندوق جمعیت» از سال‌ها پیش آغاز کرده است. این صندوق که به سازمان ملل وابسته است، فعالیت خود در ایران را پیش از انقلاب آغاز، و تا به امروز و تحت عناوینی چون تنظیم خانواده، حقوق زن، بهداشت مادر و کودک دنبال کرده است. هدف اصلی این آژانس، چه در ایران و چه در دیگر کشورهای مسلمان، پایین نگه داشتن نرخ رشد جمعیت بوده است.

با اعمال سیاست‌های دیکته شده تنظیم خانواده از سوی غرب، رشد جمعیت ایران از سال ۱۳۴۶ تا شروع انقلاب اسلامی، روندی کاهنده داشت. پس از انقلاب اسلامی و با اجرای سیاست‌های تشویق مولید، رشد جمعیت افزایش یافت و در دهه ۱۳۵۵ - ۱۳۶۵ به رشدی نزدیک ۴ درصد رسید. پس از آن، با از سر گرفتن سیاست‌های تنظیم خانواده از سال ۱۳۶۸ به بعد،

۱. رک: ابراهیم شفیع سروستانی؛ «بایسته‌های تغییر سیاست جمعیتی با تأکید بر نقش رسانه ملی»؛

معرفت؛ شماره ۱۸۹، سال بیست و دوم، شهریور ۱۳۹۲، ص ۲۵ - ۴۴.

رشد جمعیت کشور مجدداً کاهش یافت.

اجرای شدن برنامه تنظیم خانواده که در حقیقت اجرایی شدن گام به گام نقشه دشمن در کاهش جمعیت ایران بود، به تدریج ساختار سنی جمعیت ایران را از وضعیت جوانی خارج کرد و به طرف سالخوردگی سوق داد. این در حالی بود که برژینسکی، مشاور امنیت ملی سابق آمریکا گفته بود:

از فکر کردن به حمله پیش‌دستانه علیه تأسیسات هسته‌ای ایران اجتناب کنید و گفت‌وگوها با تهران را حفظ کنید. بالاتر از همه بازی طولانی مدتی را انجام دهید؛ چون زمان، آمارهای جمعیتی و تغییر نسل در ایران به نفع

رژیم کنونی نیست.<sup>۱</sup>

صندوق جمعیت سازمان ملل متحد در ایران که بین سال‌های ۱۳۶۹ تا ۱۳۸۳ با بودجه‌ای حدود ۲۵ میلیون دلار و با محوریت مسائل جمعیت و تنظیم خانواده به اجرا درآمد، نقش مهمی در روند نگران‌کننده تغییرات جمعیت در کشورمان ایفا کرد. مهم‌ترین اقدامات صورت‌گرفته در برنامه اول صندوق جمعیت سازمان ملل متحد که بین سال‌های ۱۳۶۹ تا ۱۳۷۲ با ۴ میلیون دلار بودجه اجرا شد، عبارتند از: ایجاد ۳۰ مرکز آموزش ماما روستا و مروج تنظیم خانواده، تأمین اعتبار ایجاد ۹ مرکز آموزش عقیم‌سازی مردان و زنان (وازکتومی و توبکتومی)، اعزام پزشکان به خارج از کشور برای آموزش و گنجاندن مباحث جمعیتی در کتاب‌های نهضت سوادآموزی. در برنامه دوم صندوق جمعیت سازمان ملل متحد که بین سال‌های ۱۳۷۳ تا ۱۳۷۷ با ۱۰ میلیون دلار بودجه اجرا شد نیز اقداماتی مانند ایجاد ۱۵ مرکز آموزش ماما روستا و مروج تنظیم خانواده (آموزش ۱۵۰۰ ماما)، اعزام زنان داوطلب

۱. خبرگزاری دانشجو؛ «نرخ رشد جمعیت ایران بحران خفته در کمین»؛ ۱۳/۱۱/۱۳۹۳

ترویج تنظیم خانواده (رابطان بهداشت) به خارج از کشور برای آموزش و نیز احیای انجمن غیر دولتی تنظیم خانواده صورت گرفت. برنامه سوم صندوق جمعیت سازمان ملل متحد بین سالهای ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۳ با ۱۱ میلیون دلار بودجه، صرفاً در استان‌های بوشهر، سیستان و بلوچستان، کردستان، گلستان و شهر اسلام‌شهر با هدف کاهش نرخ باروری و افزایش استفاده از وسایل پیشگیری اجرا شد. متأسفانه برنامه چهارم این صندوق نیز اجرایی شده و اکنون برنامه پنجم آن نیز در دست اجراست.<sup>۱</sup>

با به صدا درآمدن زنگ خطر ساختار جمعیتی در کشور و افزایش سالمندان، سیاست‌های کلی جمعیت در ۱۴ بند از سوی مقام معظم رهبری به رؤسای قوای سه‌گانه و مجمع تشخیص مصلحت نظام ابلاغ شد و ارتقای پویایی، رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج و ... در دستور کار قرار گرفت. با اجرایی شدن بخش اندکی از این دستورات، جمعیت کشور در روزهای پایانی سال ۱۳۹۶ بیش از ۸۱ میلیون نفر اعلام شد.<sup>۲</sup>

متأسفانه اکنون شاهد موج سالمندی در کشور هستیم؛ به طوری که آمارهای این پدیده به شدت در حال افزایش است و در حال حاضر نرخ سالمندان بالای ۶۰ سال در کشور ۹/۵ درصد است. ضمن آنکه تا سال ۱۴۰۰، این رقم به ۱۱ درصد خواهد رسید؛ اما آمار عجیب و نگران‌کننده دیگر آن است که پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۲۹ یعنی حدود سه دهه آینده، شمار سالمندان به بیش از ۳۲ درصد می‌رسد. این امر به ساختارهای اجتماعی و اقتصادی

---

۱. خبرگزاری مشرق نیوز؛ «رونویسی از نسخه جدید بیگانگان برای کاهش جمعیت ایران»؛

[https://www.mashregnews.ir/news/۹۰۵۳۶\\_۱۳۹۷/۰۸/۰۳](https://www.mashregnews.ir/news/۹۰۵۳۶_۱۳۹۷/۰۸/۰۳)

۲. رک: مرکز آمار ایران.

کشور آسیب وارد کرده و کشور را دچار مشکل‌های جدی خواهد کرد.<sup>۱</sup> کاهش جمعیت و روند حرکت جمعیت از جوانی به سالمندی و پیری، اثرات سوء بسیاری به دنبال دارد. انقطاع نسل بشر، عدم رشد و توسعه اقتصادی و به تبع آن عقب‌ماندگی کشور، بی‌نشاطی جمعیت، آسیب‌های اخلاقی و تربیتی همچون خودبرتربینی و رفاه‌طلبی فرزندان در خانواده‌های تک فرزند و بیگانه بودن خانواده‌ها با مفاهیم ارزشی همچون قناعت، ایثار، کمک به هم‌نوعان، صبر، تحمل و ...، اختلال در جامعه‌پذیری و ارتباطات اجتماعی بچه‌های خانواده‌های کم‌جمعیت، معضلات روحی و روانی نسل آینده به دلیل بهره‌مند نبودن از موهبت‌های اجتماعی خویشاوندان (برادران، خواهران، عمه‌ها، خاله‌ها، دایی‌ها و عموها)، هنجار شدن فرهنگ اروپایی زندگی بدون فرزند در میان بخشی از مردم، هزینه نگهداری سالمندان و بالا رفتن هزینه‌های درمانی و بیمه‌ای، کاهش جمعیت جوان و نخبه کشور و ضعیف شدن نیروی دفاعی کشور، از جمله اثرات سوء و پیامدهای منفی کاهش جمعیت است.<sup>۲</sup>

### جمعیت‌افزایی، توان‌افزایی قدرت ملی

جمعیت، یکی از عوامل افزایش‌دهنده قدرت ملی کشور است. رابطه میان جمعیت و قدرت، یکی از موضوعات مهم مورد توجه کنشگران و بازیگران سیاسی است. آنها از این منظر به جمعیت نگاه می‌کنند که کمیت و کیفیت آن چه نقشی در افزایش یا کاهش قدرت ملی کشور دارد. از نظر آنها کلیدی‌ترین عامل توسعه، نیروی انسانی است. نیروی انسانی محور و

۱. وب‌سایت صالح قاسمی؛ «ایران، در انتظار سونامی سالمندی»؛ ۱۳۹۷/۱۲/۲۹.

<https://saleh-ghasemi.ir>

۲. خبرگزاری فارس نیوز؛ «پیامدهای اسفبار کاهش جمعیت ایران»؛ ۱۳۹۳/۰۸/۱۱

<https://www.farsnews.com/news/۱۳۹۳۰۸۱۰۰۰۱۳۶۰۰>

محركه رشد اقتصادی و توسعه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است. چهار عامل سرمایه مادی، سرمایه انسانی، عامل طبیعی و سرمایه زیرساختی و زیربنایی، از عوامل رشد و توسعه اقتصادی کشور محسوب می‌شوند. محدودیت هر یک از این عوامل، رشد و توسعه اقتصادی را محدود می‌کند. برای مثال اگر در کشوری سرمایه و منابع مالی قوی باشد، اما رشد جمعیت و به تبع آن منابع انسانی محدود گردد، فرایند رشد و توسعه عقیم خواهد ماند. از نظر کارشناسان توسعه اگر جمعیت کشوری جوان، مولد، فعال و کارا باشد؛ می‌تواند عامل رشد و توسعه بوده و برعکس اگر جمعیت کشوری سالخورده، غیرمولد، مصرفی و ناکارا باشد؛ مانعی برای رشد و توسعه خواهد بود.<sup>۱</sup>

یکی از مؤلفه‌های مهم و محسوس قدرت و اقتدار یک جامعه، افزون بر سایر مؤلفه‌ها مانند توان نظامی، وسعت زمین، میزان منابع طبیعی و داشتن برنامه‌های استراتژیک و راهبردی، مؤلفه جمعیت است. پایین آمدن نرخ باروری، تهدیدات بسیاری را در حوزه‌های مختلف به دنبال دارد. از جمله تهدیداتی که موضوع کاهش جمعیت برای یک نظام به دنبال دارد، تهدیدات امنیتی است که مستقیماً اقتدار آن نظام را نشانه می‌گیرد. رهبر معظم انقلاب با اشاره به این موضوع فرموده است: «مسئله جمعیت تأثیر زیادی دارد در اقتدار ملی و افزایش نسل جوان و بزرگ بودن کشور از لحاظ جمعیت، خیلی تأثیر دارد در ایجاد اقتدار».<sup>۲</sup>

در سال ۱۹۸۱ ماکسول تیلور، عضو شورای روابط خارجی رژیم اشغالگر

---

۱. ر.ک: محمد فولادی؛ «تأملی در سیاست کنترل جمعیت، آثار و پیامدهای آن»؛ معرفت

فرهنگی اجتماعی؛ شماره دوم، زمستان ۱۳۹۰، ص ۱۵۳ - ۱۷۹.

۲. بیانات در دیدار با اعضای مجلس خبرگان رهبری، ۱۳/۰۶/۱۳۹۳.

قدس در جریان مصاحبه‌ای درباره ازدیاد جمعیت صریحاً اعلام کرد: «من پیشاپیش به مردن بیش از یک میلیارد انسان فکر کرده‌ام. اینها در آفریقا، آسیا و آمریکای لاتین زندگی می‌کنند. بحران جمعیت و مسئله تأمین و عرضه غذا حکم می‌کند حتی برای نجات جان این اشخاص تلاش نکنیم». این سخنان نشان‌دهنده هراس فوق‌العاده تحلیل‌گران غربی از جمعیت جوان کشورهای اسلامی و به‌ویژه ایران است. آنها به خوبی می‌دانند که افزایش جمعیت جوان، افزایش اقتدار سیاسی در پی دارد؛ زیرا این قشر به هنگام خطر تمام انرژی خود را صرف دفاع از کشور و نوامیس خود می‌کند.<sup>۱</sup>

تهدیدات فرهنگی، اقتصادی و نظامی ناشی از کاهش جمعیت، مولد تهدید امنیتی هستند که موجب تقویت یا تضعیف مسئله‌ای به نام اقتدار می‌شود. بالا رفتن سن ازدواج، بالا رفتن آمار طلاق، ایجاد تغییرات در هنجارها و جابه‌جایی مرزهای آن و ... سبب خروج جامعه از مسیر صحیح و آسیب‌پذیرتر شدن در برابر هجمه‌های فرهنگی شده و استحاله فرهنگی ناشی از کاهش جمعیت، می‌تواند عامل مهمی در تضعیف اقتدار ملی باشد.

### کاهش جمعیت، آسیب اقتدار ملی

توسعه و رونق اقتصادی، وابسته به نیروی جوان و کارآمد است. کشوری که با پیری جمعیت روبه‌رو می‌شود، خودبه‌خود جمعیت جوان و نخبه‌اش دچار آسیب خواهد شد. از سوی دیگر دولتی می‌تواند در خدمت مردم باشد و از همه توان و ظرفیت منابع ملی، سرمایه و زیرساخت‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری برای توسعه اقتصادی جامعه استفاده کند که نیروهای جوان، فعال

۱. ر.ک: فائزه عظیم‌زاده اردبیلی و زهرا جلالی؛ «آسیب‌شناسی سیاست کنترل مولید و قانون تنظیم خانواده»؛ دو فصلنامه علمی ترویجی فقه و حقوق خانواده؛ شماره ۶۸، بهار و تابستان ۱۳۹۷، ص ۱۲۵ - ۱۵۱.

و کارآمدی برای شتاب روند توسعه اقتصادی داشته باشد. به موازات پیر شدن جمعیت و کاهش نرخ رشد جمعیت، تولید نیز در کشور کاهش می‌یابد، در نتیجه بحران اقتصادی کشور را فرا خواهد گرفت. بنابراین توسعه‌یافتگی بدون برنامه‌ریزی و وجود منابع انسانی کمی و کیفی جوان، فعال و ماهر، مؤثر و نتیجه‌بخش نیست. در واقع کاهش زاد و ولد نه تنها یک کشور را به سمت جمعیت پیر سوق می‌دهد؛ بلکه به دلیل کاستن از جمعیت فعال و مولد، به تضعیف بیش از پیش ساختارهای اقتصادی و در نتیجه عقب‌افتادگی کشور از قافله توسعه جهانی نیز می‌انجامد. به عبارتی کاهش جمعیت، سبب کم شدن نیروی کار جوان و پویا نیز شده و رفته‌رفته به صنایع، تولیدات و اقتصاد آسیب می‌رساند و سبب ایجاد بحران اقتصادی می‌شود. نارضایتی مردم در کنار بحرانی شدن اقتصاد، می‌تواند در اندک زمان به بحران امنیتی مبدل گردد؛ هم‌چنانکه بسیاری از جنبش‌های اعتراضی در کشورها، در مشکلات و مطالبات اقتصادی ریشه دارد.

افزایش جمعیت سالمندان نیز جامعه را در مقابل تهدیدات نظامی آسیب‌پذیرتر می‌کند؛ به گونه‌ای که یا توان مقابله در برابر تهاجمات نظامی را نداشته یا به سازش‌های تحمیل شده برای فرار از بحران تن می‌دهند. چنان‌که در جنگ جهانی دوم «کورتین» نخست‌وزیر استرالیا هشدار داد که این کشور برای حفظ امنیت خود، همانند آسیای پرجمعیت، به جمعیتی سی میلیونی نیاز دارد؛<sup>۱</sup> زیرا در جنگ‌های مدرن امروز، تغییرات کمی و کیفی جمعیت به طور مستقیم و غیرمستقیم بر نیروهای مسلح در حوزه مدیریت سرمایه‌های انسانی و معماری ساختارهای نظامی از نظر ترکیب و بافت

---

۱. ر.ک: خبرگزاری فارس نیوز؛ «پرچم اقتدار بر بلندای شانه‌های جمعیت»؛ ۱۳۹۳/۰۷/۲۲  
<https://www.farsnews.com/news/۱۳۹۳۰۷۲۰۰۱۰۳۷>

نیروی انسانی، تأثیر خواهند گذاشت.<sup>۱</sup> جامعه‌ای که در سطح بین‌المللی دارای جمعیت بیشتر و جوان‌تری است، می‌تواند دارای ارتش و قدرت نظامی قوی‌تری نیز باشد. دوران جنگ تحمیلی و حضور جوانان در عرصه‌های نظامی و عملیات‌های سرنوشت‌ساز، برگ برنده‌ای بود که ایران توانست در دوران دفاع مقدس آن را کسب کند. مطمئناً کشوری که دارای جمعیت اندک یا پیر باشد، توانایی رویارویی مقتدرانه در برابر تجاوز بیگانگان را نخواهد داشت. اگرچه امروزه اقتدار نظامی در مناسبات بین‌المللی از اولویت خارج شده است و دولت‌ها تسلط بر مناسبات جهانی را در اقتدار اقتصادی جست‌وجو می‌کنند، اما در شرایطی که جمهوری اسلامی ایران در معرض تهدیدهای جدی دشمنان سیاسی خود قرار دارد و آشکارا مورد تهدید قدرت‌های زورگو قرار می‌گیرد، نمی‌توان از این مزیت در راستای اقتدار نظامی کشور چشم‌پوشی نمود.<sup>۲</sup>

۱. ر.ک: خبرگزاری صدا و سیما، نقش جمعیت در اقتدار ملی، ۱۳۹۶/۰۹/۰۲

<http://www.iribnews.ir/fa/news/۱۹۱۲۲۵>

۲. ر.ک: زهرا سوختانلو و اعظم رحمت‌آبادی؛ «تحدید نسل شیعه، تهدید جامعه ایران (علل کاهش جمعیت و پیامدهای آن)»؛ معرفت: سال بیست و دوم، شماره ۱۸۹، شهریور ۱۳۸۹، ص



# بایدها و نبایدهای دوران عقد

محبوبه ابوالحسنی\*

## مقدمه

دوران عقد، دوران ساختن زیربنای مهم‌ترین و محبوب‌ترین بنا در نزد خداوند متعال است. اهمیت و ارزش این بنا در اسلام تا جایی است که اگر کسی در جهت تحقق آن بکوشد، در حقیقت در جهت حفظ نیمی از ایمانش تلاش کرده است. در این نوشتار برآنیم تا به تعریف این دوران از نگاه اسلام و ضرورت آن پیش از تشکیل زندگی در زیر یک سقف بپردازیم و راهکارهایی برای شیرین سپری کردن این دوران ارائه دهیم.

## تعریف دوران عقد

تعریف عقد از نظر اغلب مردم، تعریف مشخص و واحدی است. اگر چه برخی افراد در سال‌های اخیر، دوران عقد را با دوران نامزدی اشتباه گرفته‌اند، اما در نگاه اغلب مردم از لحظه خواندن خطبه عقد دختر و پسر که طبق حکم پروردگار مهربان به همسری شرعی یکدیگر در می‌آیند، دوران عقد

---

\* دانش‌آموخته جامعه‌الزهرائیه و کارشناس روانشناسی.

آغاز می‌شود و هنگام ورود به زندگی مشترک مستقل و به قول معروف آغاز زندگی در زیر یک سقف، این دوران پایان می‌یابد.<sup>۱</sup>

عقد ازدواج، یک پیمان سه‌گانه است که شامل عقد شرعی، عقد قانونی و عقد اجتماعی می‌شود. منظور از عقد شرعی، همان صیغه عقد دائم است که در شرع مشخص شده است. عقد قانونی نیز همان ثبت رسمی ازدواج و پذیرش تعهدات قانونی و حقوقی ازدواج است و منظور از عقد اجتماعی، حضور خویشان و دوستان و جمعی از مردم، در زمان عقد ازدواج است.<sup>۲</sup>

### راهکارهای مدیریت دوران عقد

یکی از اموری که در زندگی مشترک نقش حساسی دارد، دوران عقد است. انجام ماهرانه و درست وظایف مخصوص این دوران، می‌تواند در بالندگی، پرباری و استحکام دوران‌های بعد تأثیر عمیقی بگذارد. میان عامه مردم مشهور است که یک روز دوران نامزدی، بهتر از یک سال دوران بعد از عروسی است. اگر چه این سخن مبالغه‌آمیز است، اما بیانگر حقیقت مهمی است. در واقع دوران نامزدی (عقد) از جهت‌هایی مهم‌تر، شیرین‌تر، پربارتر، لذت‌بخش‌تر و سازنده‌تر از دوران پس از عقد است که می‌توان در این دوران، شالوده و پایه‌های زندگی آینده را بنا نهاد.<sup>۳</sup> این دوران از زندگی مشترک، ویژگی‌ها و حساسیت‌های مخصوص به خود را دارد و لازم است جوانان با کسب مهارت‌های صحیح و کارآمد در زمینه مدیریت دوران عقد، این روزها را به شیرینی سپری نمایند. مشکلات مختص این دوران را به

۱. مهدی عدالتیان؛ بهترین و بدترین دوران عقد؛ ص ۱۱.

۲. مهدی میر محمد صادقی؛ آموزش پیش از ازدواج؛ ص ۱۷۳.

۳. برای اطلاعات بیشتر ر.ک: علی اکبر مظاهری؛ جوانان و انتخاب همسر.

راحتی پشت سر بگذارند و با کمک یکدیگر، زیربنایی محکم برای زندگی مشترکشان بسازند.

دوران عقد بهترین فرصت برای کسب مهارت‌های زندگی است؛ زیرا فرد در این دوران با مسائل اقتصادی مربوط به تشکیل خانواده، تحمل و تفاهم، مدیریت استرس، ارتباط مؤثر با همسر و مسائلی دیگر روبه‌رو می‌شود که برخورد مدیریت فردی او را می‌طلبد. کسب مهارت‌های زندگی، به فرد کمک می‌کند تا از این مسائل و موضوعات به راحتی عبور کند.<sup>۱</sup> برخی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت دوران عقد عبارتند از:

### ۱. افزایش شناخت

یکی از مسائل مهمی که باید مورد توجه ویژه دختر و پسر قرار گیرد و در دوران عقد، تمام تلاش و همت خود را صرف آن کنند، افزایش شناخت نسبت به یکدیگر است. مرحله اول شناخت که شناخت کلی و هماهنگی فکری و اعتقادی است، باید در زمان خواستگاری و با تحقیق و گفتگو حاصل شود و بدون آن نباید وارد عقد محرمیت شد. از آنجا که دختر و پسر از دو خانواده مختلف، ازدواج کرده و مدت کوتاهی است که با یکدیگر آشنا شده‌اند، نکته‌های مبهم و نامشخص زیادی دارند که باید با سلیقه، رسم و رسوم و ویژگی‌های اخلاقی یکدیگر آشنا شوند. به دست آوردن این شناخت‌ها، سرمایه ارزشمندی برای آینده است.<sup>۲</sup>

مرحله گزینش در دوران نامزدی، تکمیل‌کننده شناخت است. زوجین در پرتو این آشنایی نزدیک و کامل، خود را برای تفاهم و سازگاری در زندگی

---

۱. مهدی میر محمد صادقی؛ آموزش پیش از ازدواج؛ ص ۱۸۲.

۲. برای اطلاعات بیشتر ر.ک: مهدی عدالتیان؛ بهترین و بدترین دوران عقد.

مشترک آماده می‌کنند. در واقع آن شناخت برای انتخاب، و این شناخت برای تفاهم و سازگاری است.<sup>۱</sup> به عبارتی دوران عقد، دوران خاصی از زندگی هر فردی است که افزون بر شیرینی خاصی که دارد، می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. در این دوران زوجین در مرحله آشنایی با خلق و خوی و روحیات یکدیگرند و با وجود روابط محدودی که تحت نظر خانواده‌ها وجود دارد، باید با علاقه‌مندی‌های طرف مقابل بیشتر آشنا شوند. از همین رو دوران عقد را دوران شناخت می‌نامند.

## ۲. انس با یکدیگر

به طور طبیعی ارتباط با فردی که تازه با او آشنایی صورت می‌گیرد، برای انسان راحت نیست و مدتی زمان لازم است تا انس روحی حاصل شده و از بیگانگی خارج شوند. این موضوع در دختر و پسری که تازه به یکدیگر محرم شده‌اند، به ویژه دختر و پسری که تا این زمان ارتباطی با نامحرم نداشته‌اند، بیشتر به چشم می‌خورد. دوران عقد این فرصت را به آنها می‌دهد تا با یکدیگر مأنوس شده و با محبت‌ها و رفتارهای پر جاذبه، هر کدام در دل دیگری جایی به خود اختصاص دهد.

## ۳. کاهش تدریجی وابستگی‌ها

معمولاً دختر و پسر در دوران مجردی، شبانه‌روز خود را در کنار خانواده می‌گذرانند. بنابراین طبیعی است که جدایی و زندگی در فضای جدید و در کنار فردی دیگر، کمی برایشان سخت باشد؛ به ویژه در دخترها که این وابستگی رنگ بیشتری دارد. دوران عقد، فرصتی مناسب برای پی‌ریزی این استقلال است.

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: علی اکبر مظاهری؛ *جوانان و انتخاب همسر*.

از طرف دیگر والدین دختر و پسر نیز برای عروسی عزیزانشان احتیاج به آمادگی دارند. دوران عقد، فرصت لازم را برای این آمادگی در اختیارشان می‌گذارد،<sup>۱</sup> تا به تدریج به جدایی از فرزندانشان عادت کنند و هم بتوانند مقدمات زندگی فرزندانشان را آماده سازند.

#### ۴. تمرین مسئولیت

دوران عقد، فرصت خوبی برای دختر و پسر در کسب و پذیرش مسئولیت است. آنها در این دوران می‌توانند با نظارت و رهنمودهای والدین، برای شروع زندگی مشترک و برخورد با حوادث و مسائل زندگی آرام آرام آماده شوند.<sup>۲</sup> پیش‌بینی مشکلات احتمالی، بررسی راه‌های ممکن برای مواجهه و مقابله با آنها و تمرین برای افزایش توان تحمل و استقامت در برابر گرفتاری‌ها، از جمله روش‌های قابل اجرا در این زمینه است.<sup>۳</sup>

#### ۵. استفاده از فرصت برای اصلاح زوجین

اگر کسی صفت یا خصوصیتی را در نامزدش مشاهده کند که مورد پسندش نباشد و بخواهد آن را برطرف یا اصلاح کند و یا صفت و حالتی را در او ایجاد کند، بهترین دوران برای این اصلاح و تغییر و تربیت دوران عقد است؛ زیرا هنوز روابط طرفین عادی نشده است و نسبت به هم احترام و محبت خاصی قائلند. در نتیجه پذیرش، بیشتر و زمینه اصلاح و تغییر مساعدتر است.<sup>۴</sup>

---

۱. همان.

۲. مهدی عدالتیان؛ بهترین و بدترین دوران عقد؛ ص ۱۲.

۳. جمعی از نویسندگان؛ همسران همراه: سیره خانوادگی همسران علما و بزرگان دین؛ ص ۴۸.

۴. برای مطالعه بیشتر ر.ک: علی اکبر مظاهری؛ جوانان و انتخاب همسر.

## ۶. ابراز محبت

دوران عقد، فرصت خوبی است تا زوجین با رفتار، گفتار و اظهار محبت‌های خود در جهت افزایش محبت تلاش نمایند و ارتباط و انس خود را افزایش دهند. امام صادق علیه السلام فرموده است: «إِذَا أَحْبَبْتَ رَجُلًا فَأَحْبِرْهُ بِذَلِكَ فَإِنَّهُ أَتْبَتْ لِلْمَوَدَّةِ بَيْنَكُمَا»<sup>۱</sup> هر گاه کسی را دوست داشتی، او را بدان آگاه ساز؛ زیرا این کار دوستی را در میان شما استوار می‌سازد.

به اعتقاد روان‌شناسان بعضی از جملات به علت قوی بودن حافظه بلند مدت خانم‌ها، از ذهنشان پاک نمی‌شود و بهتر است همسران در تمام لحظات زندگی‌شان از جملات محبت‌آمیز استفاده کنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با اشاره به این موضوع فرموده است: «این سخن مرد که به همسرش می‌گوید: دوستت دارم، هرگز از قلب او خارج نمی‌شود».<sup>۲</sup> این موضوع در مورد مردان نیز صادق است. در حالات عارف واصل، مرحوم آیه‌الله آقاسید محمدحسن الهی رحمته الله که برادر مرحوم علامه طباطبایی رحمته الله بود، آمده است که وقتی به خانه می‌آمد، اگر می‌دید که همسرش کنار پنجره ایستاده و او را نگاه می‌کند، با خوشحالی زایدالوصفی به سوی همسر خود می‌آمد و به او می‌گفت: «همین که تو بلند می‌شوی و از پنجره نگاه می‌کنی، همه چیز یادم می‌رود و تمام غم و غصه‌ها می‌ماند دم در».<sup>۳</sup>

یکی دیگر از راه‌های ابراز محبت در این دوران عقد، دادن هدیه به یکدیگر است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده است: «الْهَدِيَّةُ تَجْلِبُ الْمَحَبَّةَ»<sup>۴</sup> هدیه دادن،

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۲، ص ۶۴۴.

۲. ملا محسن فیض کاشانی؛ الشافی فی العقائد و الاخلاق و الاحکام؛ ج ۲، ص ۱۳۸.

۳. جعفر صالحان؛ سلوک با همسر؛ ص ۶۴.

۴. حسین نوری؛ مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۱۳؛ ص ۲۰۷.

جلب محبت می‌کند». از نکات مهم در هدیه دادن، محترم شمردن سلیقه و نیاز طرف مقابل است تا او بیشتر دلشاد گردد. البته باید توجه داشت که هدایا نباید تنها دارای جنبه مادی باشند؛ زیرا تهیه هدایای گران‌قیمت جز آنکه سطح توقع طرف مقابل را بالا می‌برد، خاصیت دیگری ندارد.

## ۷. گفتمان آینده‌سازی

یکی از فرصت‌هایی که در این دوران باید آن را غنیمت شمرد، فرصت گفتگوست. در دوران عقد، دختر و پسر می‌توانند با گفتگو، به برنامه‌ریزی و تعیین هدف‌ها و راهکارهای رسیدن به آن پردازند و با قول و قرارهای سازنده، به یکدیگر متعهد شوند که با افراد صالح و سالم رفت و آمد کنند و حرمت یکدیگر را نشکنند. برای ارزش‌های اساسی زندگی اهمیت قائل شوند و خواست خدا را سرلوحه زندگی‌شان قرار دهند. همچنین باید سعی کنند از طریق گفتمان، روحیات، خواسته‌ها و نقاط ضعف و قوت یکدیگر را بشناسند.

## ۸. آراستگی ظاهری

از نکات مهم در روابط زوجین در دوران عقد، رعایت وضع ظاهر است. خداوند زن را به گونه‌ای آفریده که در پی اظهار زیبایی است و مرد را به گونه‌ای آفریده که خریدار این زیبایی است و این امر یکی از عوامل تحکیم روابط میان زوجین است. دختری که در این دوران قبل از قرار ملاقات با همسرش، استحمام نموده و با لباسی تمیز و معطر به استقبال همسرش برود، قطعاً می‌تواند در دل او جا باز کند و او را عاشق خود کند. اگر پسر نیز در هنگام ملاقات با همسرش آراسته و خوشبو باشد، بدون شک رضایت همسرش را جلب خواهد کرد. رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «لَوْلَا أَنَّ الْمَرْأَةَ

تَصَنَّحُ لِرُؤُوسِهَا لَصَلَّتْ عِنْدَهُ: <sup>۱</sup> اگر زن خود را برای شوهرش نمی ساخت، بی گمان در دل او جا نمی گرفت».

حجت الاسلام محمدی ری شهری می گوید:

«امام خمینی علیه السلام در عقد دختر خواهرم، او را نصیحت کرد و فرمود: تو جوری منزل را آماده کن و در منزل مهیا باش که شوهرت وقتی یادتش می آید که می خواهد بیاید منزل با شوق و ذوق بیاید. طوری نباشد که با اکراه بیاید».<sup>۲</sup>

## ۹. انتظارات معقول و منطقی

یکی از آفت های بزرگ دوران عقد، مقایسه همسر با دیگران و مقایسه خانواده او با دیگران و یا مقایسه برنامه های عقد و خرید و هدایاست. برای مثال زوجین سبک و چگونگی مراسم خود را با اطرافیان و دوستان مقایسه می کنند و یا در خریده ها و هدایای مخصوص این دوران، چشم و هم چشمی می کنند. چنین مسئله ای نه تنها سبب ایجاد دلخوری و کدورت میان طرفین و خانواده ها می شود؛ بلکه گاه سبب تیره شدن روابط پس از ازدواج نیز می شود. بنابراین باید از این مسئله دوری کرد و با مقایسه های بی جا، طرف مقابل را نرنجاند. اگرچه توقع و انتظار از همسر امری طبیعی است، اما اگر این انتظار و توقع از حد بگذرد، مسئله ساز خواهد شد.

## ۱۰. رعایت حقوق والدین

اگر چه عشق و علاقه دوران عقد بسیار ارزشمند است، اما دختر و پسر باید توجه کنند نباید از رعایت حقوق والدین غافل شوند. برای مثال پسری که از

۱. محمد محمدی ری شهری؛ تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث؛ ص ۳۸۷.

۲. غلامعلی رجایی؛ برداشت هایی از سیره امام خمینی علیه السلام؛ ج ۱، ص ۵۴.



قبل در کارهای مربوط به بیرون از خانه، کمک حال پدرش بوده است؛ اکنون نباید از پدرش غافل شود. همچنین دختری که در گذشته در کارهای منزل به مادرش کمک می‌کرده است، نباید اکنون کنار داماد مانند مهمان بنشیند و کاری انجام ندهد.

دوران عقد، دورانی است که فرد در حال گذار از خانواده اصلی به خانواده جدید است. در این دوران احتمال بروز مسائل و مشکلاتی میان عروس و داماد و خانواده‌ها وجود دارد؛ زیرا جایگاه و موقعیت فرد در حال تغییر است و توجه بیشتر به همسر و خانواده او، ممکن است اعضای خانواده اصلی را ناراحت کند و این تصور در آنها به وجود بیاید که ازدواج سبب از دست دادن یک عضو قدیمی و دوست‌داشتنی شده است. از همین روی واکنش عروس و داماد به این احساسات، می‌تواند حساسیت اعضای اصلی خانواده را کاهش یا افزایش دهد.<sup>۱</sup>

دوران عقد، شروع جدی تعامل با خانواده همسر است. خرید عقد، رفت و آمد با خانواده همسر، پذیرش خانواده همسر، احترام اعضای خانواده به عروس یا داماد و احترام به خانواده آنها، دید و بازدید خانواده‌ها و ... از اهمیت زیادی برخوردار است. بی‌تجربگی در برخورد با خانواده همسر، می‌تواند عروس یا داماد را با مشکلات بسیاری روبه‌رو سازد.<sup>۲</sup>

## ۱۱. اعتدال در زندگی

دختر و پسر در دوران عقد، کم‌تجربه و تازه‌کار هستند. این موضوع سبب بروز مشکلات متعددی می‌شود. یکی از آفات این بی‌تجربگی، افراط و تفریط در رفتار است. برای مثال باید در میزان رفت و آمدها حد اعتدال را

---

۱. مهدی میر محمد صادقی؛ آموزش پیش از ازدواج؛ ص ۱۸۸.

۲. همان، ص ۱۷۸.

رعایت کنند؛ نه آنقدر کم بروند که خانواده همسر گمان کنند پشیمان شده است و نه آنقدر زیاد رفت و آمد کنند که برای آنها خسته کننده باشد. نه آنقدر کم هدیه تهیه شود که به صفت بخل متصف شوند و نه آنقدر زیاد هدیه بدهند که خانواده طرف مقابل فکر کنند روی گنج خوابیده است.

رابطه دختر و پسر و خانواده هایشان در این دوران، باید گرم و صمیمی باشد؛ اما نباید به افراط و زیاده روی کشیده شود؛ چرا که اعتدال در هر کاری پسندیده است و افراط ناپسند. رفت و آمد زیاد، سبب خستگی دو طرف و لطمه خوردن به محبت ها می شود. به این نکته باید توجه کرد که در این رفت و آمدها، نباید هیچ گونه تحمیل و تکلفی به وجود آید و هیچ کدام نباید دارای توقع پذیری مفصل و سفره رنگین و هدیه های گران قیمت باشد و زوجین در هر حالی باید رعایت حال یکدیگر را بکنند.<sup>۱</sup>

به دیدار مردم شدن عیب نیست ولیکن نه چندان که گویند بس

## ۱۲. رازداری

خداوند زن و شوهر را همچون لباسی برای یکدیگر معرفی کرده و می فرماید: «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَ أَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ».<sup>۲</sup> امام باقر علیه السلام نیز فرموده است: «مَا أَفَادَ عَبْدٌ عَبْدًا خَيْرًا مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ، إِذَا رَأَاهَا سَرَّتُهُ، وَإِذَا غَابَ عَنْهَا حَفِظَتْهُ فِي نَفْسِهَا وَ مَالِهِ»<sup>۳</sup> بنده مؤمن، هیچ بهره ای نبرده که بهتر از همسر خوب و شایسته ای باشد که هنگام حضور شوهر، مایه خوشحالی او و در غیاب شوهر، نگهدار ناموس و مال او باشد.

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: علی اکبر مظاهری؛ *جوانان و انتخاب همسر*.

۲. بقره: ۱۸۷.

۳. عبدالله بن جعفر حمیری؛ *تقرب الاسناد*؛ ص ۲۰.

در دوران عقد گاهی مسائل و کدورت‌هایی پیش می‌آید که اگر قرار باشد سریع به دیگران گفته شود، افزون بر لطمه زدن به آبروی فرد، حل آن را با مشکلات بسیاری روبه‌رو می‌کند و با وجود حل آن مشکل، ذهنیت بدی از طرف مقابل برای دیگران ساخته شده است. بنابراین رازداری در این دوران، از نکات مهم و طلایی است که رعایت آن ضروری می‌باشد. خانمی می‌گفت:

برای اولین بار بود که با همسرم به بیرون از منزل می‌رفتیم. من از او خواستم مرا به جای دیدنی خاصی که سخت علاقه داشتم ببرد. او گفت جای دیگری را انتخاب کن که هزینه‌اش کمتر باشد و من جای دیگری را انتخاب کردم. اما وقتی به خانه برگشتیم، بلافاصله اعضای خانواده از من پرسیدند که کجا رفتید و پسر چطوری بود؟ من هم برای آنها عین واقعه را نقل کردم. آنان گفتند پس معلوم می‌شود که خسیس است. اگر خسیس نبود، لااقل برای اولین بار باید خواسته‌ات را اجابت می‌کرد. تصور خانواده درباره او این‌گونه شکل گرفت و رفتارهای بعدی او همیشه از این زاویه، تجزیه و تحلیل می‌شد. خودم هم از این موضوع ناراحت شده بودم تا اینکه دفعه بعد مرا به همان محل مورد نظرم برد و گفت: راستی دلم می‌خواست دفعه قبل تو را به اینجا بیاورم، ولی موقعی که لباس‌هایم را تعویض می‌کردم، یادم رفت پولی را که برای گردش در جیب پیراهنم گذاشته بودم، بردارم. به همین جهت نتوانستم تو را به جای دلخواهت ببرم. بعدها هم که شوهرم را به خوبی شناختم، دیدم نه تنها خسیس نیست؛ بلکه دارای ملکه سخاوت نیز می‌باشد. متأسفانه خانواده‌ام بر اساس همان گزارش اولیه، او را خسیس می‌دانند و تا کنون هر چه تلاش کرده‌ام،

این تصور غلط اصلاح نشده است. ای کاش کمی صبر کرده و تا این حد عجله نکرده بودم.<sup>۱</sup>

### ۱۳. پرهیز از رابطه کامل جنسی

یکی از اهداف مهم ازدواج، ارضای نیازها و غرایز طبیعی بشر از راه صحیح و بدون گناه است. تحقق این هدف، مراحل و مراتبی دارد که در دوران عقد، موارد متعددی از آن تأمین شده است و زوجین از بودن در کنار هم لذت می‌برند. پیشنهاد می‌شود ارتباط کامل جنسی به زمان رسمی شروع زندگی در زیر یک سقف موکوله و در دوران عقد از آن پرهیز شود؛ زیرا اگر چه این عمل برای دختر و پسری که همسر قانونی و شرعی یکدیگر هستند، گناه و جرم نیست؛ اما ضررها و معایبی همچون بارداری و کم شدن علاقه به زندگی مشترک دارد که برای پیشگیری از آسیب آن، توصیه می‌شود از این برنامه خودداری شود.

---

۱. جمعی از نویسندگان؛ همسران همراه: سیره خانوادگی همسران علما و بزرگان دین؛

# راهکارهای تعامل با خانواده همسر

حسنیه صالحان\*

## مقدمه

ازدواج دختر و پسر، پیوند دو نفر نیست؛ بلکه پیوند دو خانواده است. زمانی که طرفین ازدواج می‌کنند، دو نوع فرهنگ و آداب و رسوم خانوادگی به هم پیوند می‌خورد و زمینه‌ای برای ایجاد وحدت و یکپارچگی میان این آداب و رسوم، هنجارها و ارزش‌ها، مقررات، نقش‌ها و عادت‌ها در قالب یک فرهنگ و سنت جدید به وجود می‌آید.<sup>۱</sup>

در حقیقت هر خانواده‌ای مانند یک دولت، قوانین مختص به خود را دارد. ازدواج دو عضو از دو خانواده مستقل که قوانین‌شان نیز با یکدیگر تفاوت بسیاری دارد، می‌تواند مشکلاتی را هم برای خانواده تازه تأسیس و هم خانواده‌های هر یک از طرفین ایجاد کند. برای مثال در یک خانواده

---

\* دانش‌آموخته جامعه‌الزهراء (علیها السلام) و کارشناس روانشناسی.

۱. آرمان عزیزی و همکاران؛ «پیش‌بینی افزایش و کاهش طلاق با توجه به نقش خانواده همسر در زندگی خصوصی»؛ سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، باتومی، گرجستان، مؤسسه سرآمد همایش کارین، ۱۳۹۵.

صمیمیت بسیار است و در خانواده‌ای دیگر بر استقلال عاطفی اعضای خانواده تأکید شده است. این تلاقی، خواه ناخواه مشکلاتی را ایجاد می‌کند که باید با تدبیر آنها را برطرف کرد. در این نوشتار برآنیم تا اهمیت روابط با خانواده همسر و راهکارهایی برای رفتار نیکو و پسندیده با آنها را از نگاه اسلام و سبک زندگی اسلامی مورد بررسی قرار دهیم.

### تأثیر روابط با خانواده همسر بر زندگی زوجین

تعاملات منفی زوجین با خانواده همسر، از عواملی است که می‌تواند نقش بسزایی در اختلافات زناشویی و حتی فروپاشی زندگی زوجین داشته باشد. بنا بر ویژگی‌های فرهنگی، قومی و اسلامی جامعه ایرانی، زوجین جوان پس از ازدواج می‌کوشند رابطه خود با خانواده‌هایشان را حفظ کنند. از آنجا که خانواده همسر نیز اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند و سایر جنبه‌های زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بی‌توجهی به این امر می‌تواند لطمات جبران‌ناپذیری برای خانواده و جامعه در پی داشته باشد.<sup>۱</sup>

قطع رابطه با خانواده همسر نیز آسیب‌های خاص خود را دارد؛ زیرا وقتی این رابطه قطع گردد، نخستین کسی که معترض می‌شود، همسر است. او که از ناحیه والدین و بستگان خویش تحت فشار است، این فشارها را به همسرش منتقل می‌کند و این امر سبب بروز تنش و درگیری در خانواده می‌شود و محیط ناامنی را در خانه ایجاد می‌کند.<sup>۲</sup>

در چنین اختلافی مرد نه می‌تواند از همسرش جدا شود و نه از پدر و مادرش. از یک سو همسری است از پدر و مادر خود چشم پوشیده، به هزاران امید به خانه شوهر آمده و شریک زندگی شده است و اکنون

۱. همان.

۲. همان.

نیازمند حمایت شوهر است. از دیگر سو پدر و مادری هستند که سالها برای فرزندشان زحمت کشیده و او را بزرگ کرده‌اند و اکنون نمی‌توان به راحتی با آنها قطع رابطه نمود و اسباب ناراحتی‌شان را فراهم ساخت. بنابراین هر دو خانواده باید در ازدواج باقی بمانند تا شخص احساس هویت خویش را حفظ کند؛<sup>۱</sup> زیرا آنچه موجب موفقیت در زندگی خانوادگی می‌شود، وجود ارتباط مناسب با خانواده همسر و بستگان اوست. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده است:

انسان هیچ‌گاه از خویشانش بی‌نیاز نمی‌شود؛ حتی اگر مال و اولاد هم داشته باشد، به ملاحظت و احترام آنها احتیاج دارد. آنها هستند که با دست و زبان از او حمایت می‌کنند. خویشان و اقارب بهتر از او دفاع می‌کنند. در مواقع گرفتاری زودتر از دیگران به یاری‌اش می‌شتابند. پس هر کس از خویشان دست بکشد، یک دست از آنها برداشته؛ لیکن دست‌های زیادی را از دست خواهد داد.<sup>۲</sup>

بنابراین می‌توان با اخلاق خوش و سکوت و تواضع، محبت یک طایفه را به‌دست آورد و از مزایای این ارتباطات خانوادگی بهره‌مند شد. ارتباط با خانواده همسر فواید و آثاری نیز به دنبال دارند که از جمله می‌توان به حفظ بهداشت روانی، وجود تنوع در زندگی، رشد و بالندگی اجتماعی، برخورداری از حمایت‌های فکری خویشاوندان، سبکباری، امنیت‌خاطر، بهره‌مندی از تجربه بزرگ‌ترها و ایجاد تعادل در خانواده اشاره کرد.<sup>۳</sup>

۱. همان.

۲. محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۷۴، ص ۱۰۱.

۳. آرمان عزیزی و همکاران؛ «پیش‌بینی افزایش و کاهش طلاق با توجه به نقش خانواده همسر در زندگی خصوصی»؛ سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، باتومی، گرجستان، مؤسسه سرآمد همایش کارین، ۱۳۹۵۳، به نقل از م. ایمانی؛ ارتباط با خانواده همسر.

یکی از راه‌های اثبات پذیرش همسر، مهربانی و حسن معاشرت با خانواده اوست. چه نیکوست که زوجین با قصد و نیتی الهی به رفت و آمد با خانواده همسر بپردازند و او را در امر پسندیده صلح‌رحم یاری کنند؛ هر چند که آنها رابطه خوبی با او نداشته باشند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده است: «با بستگان خود پیوند کنید؛ هر چند آنان از شما بریده باشند»<sup>۱</sup>.

### راهکارهای تعامل با خانواده همسر

پس از ازدواج در زندگی هر یک از زوجین و خانواده‌های آنها، تغییرات عمده‌ای اتفاق می‌افتد که هر کدام متعهدند این تغییرات را بپذیرند و ضمن سازگاری با آنها، شیوه‌های مدیریت مؤثر را بیاموزند.<sup>۲</sup> از جمله این راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### ۱. بایستگی ارتباط با خویشاوندان زوجین

هر یک از زن و شوهر، بستگان و اقوامی دارند که هیچ کدام تا آنجایی که از نظر شرع مقدس مانعی نباشد، حق چشم‌پوشی از آنها را ندارند و نمی‌توانند دیگری را نیز از انجام این فریضه مهم باز دارند؛ زیرا دیدار با خانواده و صلح‌رحم، عبادت است و رفت و آمد با آنها، کاری پسندیده می‌باشد.

زن نباید نسبت به اقوام شوهرش حساسیت نشان بدهد و از پذیرفتن آنان در خانه شوهر، خودداری کند. همچنین باید از اوقات تلخی زمان حضور آنان در خانه شوهر یا منع شوهر از رفت و آمد با آنان و کمک به حل

۱. محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۱۹، ص ۹۲.

۲. نجمه بارباز اصفهانی و همکاران؛ «مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر از دید مشاوره خانواده و اسلام»؛ فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده؛ سال نهم، شماره ۲۸، پاییز



مشکلاتشان، امتناع نماید. زن و فرزندی که مانع اجرای عمل خیر، نیکی، عبادت و رفت و آمد با اقوام و کمک به آنها باشند، به فرموده قرآن، دشمن انسانند. زن مؤمنی که به قیامت ایمان دارد و احساس مسئولیت می‌کند و با همسر خویش در انجام کار خیر توافق صد در صد دارد، اگر ببیند همسرش در این زمینه سستی می‌کند، او را تشویق و ترغیب می‌نماید.<sup>۱</sup>

## ۲. احترام

امام رضا علیه السلام درباره مناسبات اخلاقی و روابط میان اعضای خانواده، با بیان یک اصل کلی، فرموده است: «وَأَجْمَلُ مُعَاشَرَتِكَ مَعَ الصَّغِيرِ وَالْكَبِيرِ»<sup>۲</sup> برخورد خود را با افراد کوچک و بزرگ، زیبا و نیکو گردان.

حفظ و رعایت احترام خانواده اصلی از سوی فرزندان، به طور غیر مستقیم باعث حفظ احترام آنها از سوی همسر می‌شود. کسی که در روابط کلامی و غیر کلامی با والدینش از هرگونه بی‌احترامی پرهیز می‌کند، همسرش نیز در رویارویی با والدین او هرگز به خود اجازه بی‌حرمتی نمی‌دهد. بنابراین یکی از راه‌هایی که زوجین می‌توانند به کمک آن موجب حفظ حرمت والدینشان از سوی همسر خود شوند، حفظ احترام آنها در درجه اول از سوی خودشان است.<sup>۳</sup>

بر اساس آموزه‌های اسلام والدین همسر فرد، پدر و مادر او به شمار می‌آیند و رعایت احترام و حقوق آنها همانند پدر و مادر خود لازم است: «الآبَاءُ

۱. حسین انصاریان؛ نظام خانواده در اسلام؛ ص ۶۵.

۲. محمد باقر مجلسی؛ بحارالأنوار؛ ج ۷۳، ص ۱.

۳. نجمه بارباز اصفهانی و همکاران؛ «مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر از دید مشاوره خانواده و اسلام»؛ فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده؛ سال نهم، شماره ۲۸؛ پاییز

ثَلَاثَةٌ: أَبٌ وَلَدٌ، وَأَبٌ زَوْجٌ، وَأَبٌ عَلَّمَكَ: ۱ انسان سه پدر دارد: پدری که باعث به وجود آمدن او شده، پدری که دخترش را به عقد او در آورده و پدری که به او علم می‌آموزد. متأسفانه برخی بدون توجه به سفارش خداوند در مورد رسیدگی به والدین، از رسیدگی همسر خود به والدینش جلوگیری می‌کنند؛ در حالی که این مسأله مورد تأکید آموزه‌های اسلامی و از وظایف فرزندان در برابر والدین به شمار می‌آید. بنابراین جلوگیری از رسیدگی همسر به والدین، در واقع جلوگیری از اجرای حکم خداست<sup>۲</sup> و بی‌شک با توجه به آنچه در روایات درباره احترام به والدین آمده، مانع شدن در برابر این کار آثار سوئی در زندگی خواهد داشت.

مرحوم محدث قمی رحمته الله حکایت کرده است که شخصی در نجف اشرف، پرستاری پدر پیرش را عهده‌دار بود و دائماً در خدمت او بود، مگر در شب‌های چهارشنبه که از پدر جدا می‌شد و به مسجد سهله می‌رفت. بعضی از علمای نجف دیدند که این شخص، دیگر شب‌های چهارشنبه به مسجد سهله نمی‌رود و به خدمت پدر مشغول است. سببش را از او پرسیدند، او گفت: «در یکی از شب‌های چهارشنبه به خدمت حضرت تشرف پیدا کردم. حضرت سه مرتبه فرمود: تو را سفارش می‌کنم به پدر پیرت. آن‌گاه از نظرم غایب شد. از این توصیه حضرت فهمیدم که آن جناب راضی به مفارقت و جدایی از کنار پدرم حتی در شب‌های چهارشنبه نیست».<sup>۳</sup>

۱. عبدالحسین امینی؛ *الغدیر فی الکتاب السنه و الادب*؛ ج ۱، ص ۳۶۹.

۲. نجمه باریز اصفهانی و همکاران؛ «مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر از دید مشاوره خانواده و اسلام»؛ فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده؛ سال نهم، شماره ۲۸؛ پاییز ۱۳۹۳، ص ۸ - ۳۶.

۳. محمد باقر مجلسی؛ *بحار الانوار*؛ ج ۵۳، ص ۲۴۵.

در خاطرات همسر شهید آیت الله مهدی شاه‌آبادی رحمته الله علیه آمده است که شهید شاه‌آبادی زمان ازدواج به ایشان گفته بود: «من مادر ناتوانی دارم که از او مراقبت می‌کنم. البته برادر و خواهر هم دارم، اما دوست دارم خودم مستخدم مادرم باشم و به ایشان خدمت کنم. مادرم داغ‌دیده هستند و خیلی نیاز به مراقبت دارند. من هم به خاطر علاقه و احترام خاصی که نسبت به مادرم دارم، دوست دارم ایشان پیش خودم باشند». همسر ایشان این شرایط را قبول می‌کند.<sup>۱</sup>

### ۳. محبت

اظهار محبت، یک هنر است. امام صادق علیه السلام فرموده است: «کسی که برادر مسلمانش به او نیاز داشته باشد و او بر رفع حاجتش نیز قادر باشد، اما در عین حال اقدامی در این امر نکند؛ خداوند بوی بهشت را بر چنین شخصی حرام می‌کند».<sup>۲</sup>

اگر چه از نظر فقهی، زوجین نسبت به خانواده‌های یکدیگر وظیفه خاصی به عهده ندارند، اما از منظر اخلاقی در دین اسلام، همه انسان‌ها موظفند نسبت به یکدیگر خیرخواه باشند و اساس و معیار روابطشان بر اصل محبت، تعاون و همکاری باشد. اگر هر یک از زوجین در مقابل ناملایمات خانواده همسر، با ملایمت، خوشرویی و خوش‌اخلاقی رفتار کنند، به تدریج تأثیر آن را خواهند دید؛ زیرا با محبت می‌توان دل‌های سخت بسیاری را نرم، و به قول شاعر خارها را به گل تبدیل کرد.

۱. جمعی از نویسندگان؛ همسران همراه؛ ص ۱۱۵.

۲. محمد بن علی صدوق؛ الامالی؛ ص ۴۳۰.

#### ۴. جلوگیری از دخالت اطرافیان در زندگی مشترک

گاهی خویشاوندان به قصد آموزش زندگی، در زندگی همسران جوان دخالت می‌کنند و حتی به جای آنها تصمیم‌گیری می‌نمایند. اگر چه قصدشان خیرخواهی است، اما اگر این خیرخواهی با تدبیر کافی نباشد، تبدیل به زیان خواهد شد و اختلافات بسیاری را به وجود خواهد آورد.

اگر زوجین و خانواده‌ها نتوانند مرزسازی مناسبی در روابط خود ایجاد کنند، مسلماً با مشکلات بسیاری مواجه خواهند شد. مرزهای سالم در روابط زوجین و خانواده، ویژگی‌ها و کارکردهای بسیاری دارد که از جمله می‌توان به حفظ استقلال زوجین، حفظ کمیت و کیفیت مناسب ارتباط با خانواده همسر، رعایت حریم خصوصی زوجین، احترام به نیازها و خواسته‌های زوجین توسط خانواده همسر، رعایت حرمت‌ها و کاهش بدرفتاری زوجین و خانواده همسر نسبت به یکدیگر، برخورداری از حمایت خانواده همسر و سعی زوجین در رفع مشکلات خانواده همسر اشاره کرد.<sup>۱</sup>

از آنجایی که زوج‌های جوان هنوز از رموز زندگی و آسیب‌های آن، آگاهی کافی ندارند و در اطراف آنها نیز کسانی هستند که در رویارویی با اتفاقات مختلف در زندگی، تجارب متفاوتی کسب کرده‌اند، برخورد حذفی با این موضوع عاقلانه نیست؛ زیرا می‌توان به جای آزمون و خطا در کارها و تحمل هزینه‌های سنگین، با مشورت با خانواده‌ها کارها را به سرانجام رساند. امام علی علیه السلام در اهمیت تجربه‌آموزی فرموده است: «الْعَاقِلُ مَنْ وَعَظَّتْهُ

۱. نجمه بارباز اصفهانی و همکاران؛ «مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر از دید مشاوره خانواده و اسلام»؛ فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده؛ سال نهم، شماره ۲۸؛ پاییز

التَّجَارِبُ: <sup>۱</sup> عاقل و خردمند، کسی است که تجربه‌ها او را پند و اندرز دهد و در او اثرگذار باشد».

### ۵. انتظارات منطقی

در زندگی اجتماعی، هر فرد باید سطح توقع خود را از دیگران پایین بیاورد و بپذیرد هر انسانی، دارای میزانی از درک و شعور است و نمی‌توان از هر کس، انتظار رفتارهای درست و حساب شده داشت. در زندگی مشترک نیز ممکن است هر یک از زوجین و افراد خانواده همسر، انتظارات و توقعات خاصی از یکدیگر داشته باشند که اگر از سوی مقابل مورد بی‌توجهی قرار گیرد، موجب بروز مشکلات بسیاری شود. برآورده نشدن انتظارات معقول هر یک از زوجین توسط خانواده همسر، می‌تواند سبب قطع رابطه فرد یا مشاجره با خانواده همسر، و یا بروز خشم و خالی کردن عصبانیت بر سر همسر شود.

بنا بر آموزه‌های دینی، یکی از راه‌های کم کردن توقع در زندگی حاکم شدن اصل «هر آنچه برای خود می‌پسندی، برای دیگران نیز پسند» در روابط خود و به‌ویژه در روابط با خانواده همسر است. برای مثال عروس باید نسبت به مادر شوهرش، همان رفتاری را داشته باشد که دوست دارد در آینده عروسش با او داشته باشد. مادر شوهر نیز باید همان‌گونه با عروسش رفتار کند که در دورانی که عروس خانواده بود، دوست داشت مادر شوهرش با او همان‌طور رفتار کند.

در نظر داشتن اینکه والدین همسر مثل والدین خود فرد است، بسیاری از مشکلات را در ارتباط با خانواده طرف مقابل بر طرف می‌کند. زن و شوهر

---

۱. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ غرر الحکم و درر الکلم؛ ج ۱، ص ۳۱۲.

باید خویشاوندان همسرشان را همان‌گونه که هستند، بپذیرند؛ یعنی باید با رعایت نکات اخلاقی و دینی، به آنها احترام بگذارد و از خطاها و آزارهای آنها چشم‌پوشی کند.

## ۶. تعدیل وابستگی‌ها

زن و شوهر پس از ازدواج، با دو نوع وابستگی روبه‌رو هستند: وابستگی به والدین و اعضای خانواده اصلی و وابستگی به همسر. معمولاً فرد در رویارویی با این دو وابستگی، دچار تعارض می‌شود. در واقع هر گاه یکی از زوجین نسبت به خانواده‌اش، وابستگی مالی یا عاطفی و یا فکری بیشتری داشته باشد، در برخورد با خانواده همسر دچار مشکلاتی می‌شود. این موضوع، یکی از مشکلات شایع زندگی زوجین است که تأثیرش را به صورت دخالت‌ها در زندگی آنان نشان می‌دهد. برای از بین بردن چنین مشکلی باید به خود و همسر کمک کرد تا از وابستگی شدید به پدر و مادر، بدون اینکه ذره‌ای در احساس دوست داشتن پدر و مادر خللی وارد شود، رها شود.<sup>۱</sup> لازم است زن و مرد روابط مناسب با والدین را ادامه داده و در تعارضات، در کنار رعایت حقوق همسر، حقوق والدین را نیز رعایت نمایند؛ زیرا قرآن فرزندان را به سپاس‌گذاری از والدین و رعایت حقوق آنها سفارش نموده است.<sup>۲</sup>

## ۷. رازداری

گاهی در زندگی مشترک، مسائل و مشکلاتی میان زوجین پیش می‌آید یا

---

۱. نجمه باریز اصفهانی و همکاران؛ «مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر از دید مشاوره خانواده و اسلام»؛ فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده؛ سال نهم، شماره ۲۸؛ پاییز ۱۳۹۳، ص ۸ - ۳۶.

۲. لقمان: ۱۴.

زوجین نسبت به یکدیگر در جریان زندگی مشترک به چیزهایی دست می‌یابند که بازگو کردن آنها برای خانواده اصلی، پیامدهای ناگواری در پیش دارد. برای مثال اگر طرفین عیوبی در یکدیگر مشاهده می‌کنند، به جای بازگو کردن برای خانواده، باید پوشاننده عیوب یکدیگر باشند. چه بسا خانواده‌ها به سبب علاقه افراطی به فرزند خود یا برخوردهای مغرضانه، زمینه تشدید مسائل را فراهم کنند. این در حالی است که در سیره بزرگان شکایت نکردن از وضعیت نابه‌سامان و پنهان داشتن کاستی‌های زندگی مشترک و در مقابل برخورد سنجیده والدین، به وفور قابل مشاهده است.<sup>۱</sup> بنابراین زن و شوهر باید اسرار یکدیگر را حفظ کنند و به بیرون از فضای خانه منتقل نکنند. امام علی علیه السلام فرموده است: «صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقٌ سِرٌّ»<sup>۲</sup> سینه عاقل، گنجینه اسرار اوست.

شیخ صدوق رحمته الله علیه از عایشه روایت می‌کند: روزی فاطمه علیها السلام به محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم شرفیاب شد و پنهانی با ایشان به گفت‌وگو پرداخت. وقتی درباره مضمون گفت‌وگویش با پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از او پرسیدم، فرمود: «مَا كُنْتُ لِأَفْشَى سِرِّ رَسُولِ اللَّهِ»<sup>۳</sup> من راز رسول خدا را افشا نمی‌کنم.

اسرار درون خانواده، امانت است. اگر زن یا شوهر راز همسرش را فاش کند، به آرمان خانواده خیانت کرده و زندگی خود و اعضای خانواده را در معرض نابودی قرار داده است؛ چرا که فرجام خیانت، بدبختی همه اعضای

۱. نجمه بارباز اصفهانی و همکاران؛ «مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر از دید مشاوره خانواده و اسلام»؛ فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده؛ سال نهم، شماره ۲۸؛ پاییز

۱۳۹۳، ص ۸-۳۶.

۲. فتال نیشابوری؛ روضة الواعظین؛ ج ۱، ص ۴.

۳. محمد بن علی صدوق؛ الأملی؛ ص ۵۹۵.

خانواده و نیز خود فرد خیانت کننده است: «وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ»<sup>۱</sup>  
قطعاً خداوند، نیرنگ خائنان را به جایی نمی‌رساند».



# مهارت‌های کنترل خشم و کاهش دعوای خانوادگی

زهرا رضائیان\*

## مقدمه

خانواده، محیطی برای انس و الفت و آرامش میان اعضاست. تکرار خشم و نبودن یک رابطه صحیح میان زن و شوهر، سبب ایجاد صدمات جبران‌ناپذیری به پیکره خانواده می‌شود. مدیریت نکردن رفتارها به هنگام خشم، نه تنها موجبات نارضایتی خداوند را به دنبال دارد؛ بلکه فضای الفت خانواده را از بین می‌برد و سردی و بی‌محبتی را میان زوجین حاکم می‌کند. با کم‌رنگ شدن روابط عاطفی، ابعاد مختلف زندگی نیز دچار آسیب‌هایی می‌شود و دیگر خانواده محیط مناسبی برای پرورش و تربیت نخواهد بود. در این مجال مهارت‌ها و راهکارهایی را جهت کنترل خشم در فضای خانواده بیان می‌کنیم.

## خشم ناپسند

غضب یا همان خشم، حالتی از برانگیختگی است که در آن، شخص اراده

---

\* دانش‌آموخته جامعه‌الزهرات علیها السلام و کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث.

انتقام دارد. <sup>۱</sup> غیظ نیز به معنای خشم شدید آمده است. <sup>۲</sup> در واقع خشم، نیرویی دفاعی است که برای دفاع از خود و پاسداری از حقوق فردی و اجتماعی در وجود انسان به ودیعت نهاده شده است. اگر این نیرو از محور اصلی خود خارج شود، به خوی ناپسندی تبدیل می‌شود که خوی‌های ناپسند دیگری را با خود به همراه می‌آورد. به عبارتی خشم، آتش سوزانی است که گاه یک جرقه آن به تدریج به دریایی از آتش مبدل می‌شود و خانه‌ها و شهرهایی را در کام خود فرو می‌برد. <sup>۳</sup>

### راهکارهای کنترل خشم

اسلام برای مقابله با خشم، راهکارهای بسیار مناسبی را در اختیار انسان نهاده است که می‌توان آنها را به سه شیوه «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» تقسیم کرد. منظور از شیوه شناختی، شناخت حقیقت خشم، آثار و پیامدهای کنترل آن و آسیب‌های کنترل نکردن آن است که در روایات ذکر شده است؛ چنانکه در روایتی آمده است: «خشم، کلید هر بدی است». <sup>۴</sup> همچنین در روایت دیگری آمده است: «از خشم پرهیز کن که اولش دیوانگی و آخرش پشیمانی است». <sup>۵</sup> منظور از شیوه عاطفی نیز تشویق و تهییج عاطفی و تحریک هیجانی افراد برای کنترل خشم و ترک پرخاشگری است. توصیه‌هایی در این زمینه در روایات وارد شده است که از طریق بیان آنها و گفتگو با فرد پرخاشگر، می‌توان او را به ترک این عمل تشویق نمود؛ چنانکه

۱. حسین بن محمد راغب اصفهانی؛ مفردات الفاظ القرآن؛ ج ۱، ص ۶۰۸.

۲. محمد معین؛ فرهنگ فارسی معین؛ ج ۲، ص ۱۴۲۴.

۳. ناصر مکارم شیرازی؛ اخلاق در قرآن؛ ج ۲، ص ۲۱۵.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۳۰۳.

۵. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۳۰۳.

امام باقر علیه السلام فرموده است: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَىٰ إِمْصَائِهِ حَسَا اللَّهُ قَلْبُهُ أَمْنًا وَإِيمَانًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»<sup>۱</sup> هر که خشمی را فرو خورد، در حالی که می‌تواند آن را اعمال کند؛ خداوند روز قیامت دلش را از ایمنی و ایمان پر می‌کند». شیوه رفتاری، اعمالی است که به سبب انجام آنها، می‌توان خشم را مدیریت نمود و فضای متشنج را آرام کرد. برخی از این اعمال عبارتند از:

### ۱. یاد خدا و پناه بردن به او

انسانی که همیشه به یاد خداست و خدا را در هر لحظه بر کردار و گفتار خود ناظر می‌بیند، از بسیاری گناهان نیز دوری خواهد کرد. یاد خدا، عامل مؤثری در تنظیم و هدایت افکار و رفتار آدمی و مهم‌ترین عامل برای دوری انسان از انجام کارهای ناشایست از جمله خشم است. از همین روست که در روایات توصیه کرده‌اند که هنگام خشم به استعاذه، ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» و دعا روی آورید.<sup>۲</sup> به هنگام خشم، امیال و گرایش‌های نفسانی آدمی را به سمت افکار و رفتار پرخاشگرانه سوق می‌دهند. در چنین شرایطی، تقوا و یاد خدا مانند عاملی درونی ذهن آدم را به سوی کنترل و مدیریت خشم هدایت، و از ایجاد افکار و اعمال اشتباه و گناه پیشگیری می‌کند.<sup>۳</sup> امام صادق علیه السلام فرموده است: «أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيَّ بَعْضَ أَنْبِيَائِهِ يَا ابْنَ آدَمَ أَذْكَرُنِي فِي غَضَبِكَ أَذْكَرُكَ فِي غَضَبِي»؛ خداوند به یکی از پیامبرانش وحی فرستاد: ای فرزند آدم، به هنگام غضبت مرا به یاد آور تا من نیز به

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۱۱۰.

۲. محمد باقر مجلسی؛ *بحار الانوار*؛ ج ۹۲، ص ۳۹؛ محمد بن علی صدوق؛ *الخصال*؛ ج ۱، ص ۳۲۹.

۳. محمد صادق شجاعی؛ *روان‌شناسی تنظیم رفتار*؛ ص ۳۹۶.

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۳۰۳.

هنگام غضبم تو را به یاد آورم».

## ۲. کنترل زبان

اگر چه کنترل زبان، کاری سخت و دشوار است، اما اگر آدمی به خاطر بسپارد که بسیاری از گناهان و خطاهایی که از او سر می‌زند، به خاطر کنترل نکردن زبان است؛ در حفظ و کنترل آن دقت بیشتری به خرج می‌دهد. امام علی علیه السلام فرموده است: «اللِّسَانُ سَبْعُ اِنْ خُلِّيَ عَنْهُ عَقَرَ: ا زبان، درنده‌ای است که اگر رها شود، انسان را می‌گزد».

فریاد کشیدن، دشنام دادن، سرزنش کردن، ناسزاگویی و یادآوری خطاها و اشتباهات گذشته هنگام عصبانیت، نه تنها نمی‌تواند گره‌گشا باشد؛ بلکه چونان بنزینی که آتش را شعله‌ور می‌کند، آتش خشم و عصبانیت را شعله‌ورتر نموده و فضای خانه را متشنج‌تر می‌کند. همچنین اخم کردن، پوزخند زدن یا با صدای تمسخرآمیز سخن گفتن، با ایجاد احساسات منفی در طرف مقابل، سبب کاهش شنوایی او نسبت به حرف‌های شما می‌شود. بنابراین برای کنترل و مدیریت فضا و جلوگیری از متشنج‌تر شدن فضای خانه، ابتدا باید خود و نحوه سخن گفتن را کنترل کرد.

## ۳. سکوت کردن

با سکوت هنگام خشم و عصبانیت، می‌توان بر لحظه‌ها حاکم شد و فضا را مدیریت کرد. سکوت، روح را تغذیه می‌کند و فضایی نفوذناپذیر میان فرد خشمگین و دنیای پریاهوی اطرافش ایجاد می‌کند که به سبب آن می‌تواند شرایط و اتفاقات را بازسازی کرده و راه‌حل مناسب با مشکل ایجاد شده را پیدا کند. امام علی علیه السلام فرموده است: «اِنْ كَانَ فِي الْكَلَامِ بَلَاغَةٌ فَفِي الصَّمْتِ

۱. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ حکمت ۶۰.

السَّلَامَةُ مِنَ الْعِثَارِ<sup>۱</sup> اگر در سخن گفتن، بلاغت بوده باشد؛ در سکوت، سلامت از لغزش هاست».

همیشه لازم نیست در مقابل خشم همسر یا پدر و مادر، بی‌درنگ و سریع پاسخ داد. باید آرام آرام مهارت خویشتن‌داری را تقویت کرد تا در جایی که داغی و حرارت خشم می‌تواند خرمن زندگی را به آتش بکشد، از آن بهره برد و فضا را مدیریت نمود. سکوت هنگام خشم، وقفه‌ای است که سبب می‌شود فرد توانمندی شناختی بیشتری پیدا کند و بتواند با هدایت افکار خود و شناسایی خطاهای شناختی، موقعیت خشم را مدیریت کند. از همین روست که رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «إِذَا غَضِبْتَ فَانْكُتْ»<sup>۲</sup>: هر گاه عصبانی شدی، ساکت باش».

#### ۴. صبر و بردباری

یکی از واقعیت‌های مهم زندگی این است که به ندرت مسئله‌ای پیدا می‌شود که بلافاصله حل شود. ضمن آنکه همیشه اولین راهی که به ذهن می‌رسد، بهترین راه نیست. هنگام عصبانیت، نمی‌توان راه درستی برای حل مشکل پیدا کرد. هنگام خشم و عصبانیت، با به تعویق انداختن کارها، می‌توان به آرامش رسید و از قدرت استدلال استفاده کرد و اقدام‌های بهتری انجام داد. امام علی عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَام درباره بردباری هنگام خشم فرموده است: «الْجِلْمُ يُظْفِي نَارَ الْعُصْبِ»<sup>۳</sup>: بردباری، آتش غضب را خاموش می‌کند».

کم مباش از درخت سایه فکن

هر که سنگت زند، ثمر بخشش

۱. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۲۵۵.

۲. ورام بن ابی‌فراس؛ تنبیه الخواطر و نزهة النواظر؛ ج ۱، ص ۱۲۳.

۳. علی بن محمد لثی واسطی؛ عیون الحکم و المواعظ؛ ص ۲۰۱.

## با تو گویم که چیست غایت حلم

هر که زهرت دهد، شکر بَخَشَش<sup>۱</sup>

صبر و بردباری در ارتباط‌های میان‌فردی معنا پیدا می‌کند؛ برای مثال وقتی به شخص بردبار اهانت می‌شود و به تبع آن، خشمگین می‌شود؛ خردمندانه و دور از هیجان‌زدگی، با متانت و بدون شتاب رفتار می‌کند.

تیغ حلم از تیغ آهن تیزتر بل ز صد لشکر ظفرانگیزتر<sup>۲</sup>

مرحوم شیخ جعفر کاشف الغطاء، یکی از بزرگ‌ترین فقیهان عالم تشیع بود که همسر بداخلاقی در منزل داشت؛ به طوری که بارها و بارها از دست همسرش کتک می‌خورد. روزی برخی از اهل علم خدمت ایشان رسیدند و درباره این مسئله از ایشان سؤال کردند. ایشان در جواب گفته بود: «عرب است و قدرتمند و قوی‌البینه. گاهی که عصبانی می‌شود، حسابی مرا می‌زند؛ من هم زورم به او نمی‌رسد». گفتند: «او را طلاق دهید». قبول نکرد. گفتند: «اجازه دهید ما همسران‌مان را بفرستیم تا او را ادب کنند». باز هم قبول نکرده بود. وقتی علت را پرسیدند، گفته بود: «این زن در این خانه برای من از اعظم نعمت‌های خداست؛ چون وقتی در صحن امیرالمؤمنین علیه السلام می‌ایستم و تمام صحن، پشت سر من نماز می‌خوانند، مردم در برابر من تعظیم می‌کنند. گاهی در برابر این مقاماتی که خدا به من داده، اندکی هوا مرا بر می‌دارد. همان وقت می‌آیم و در خانه کتک می‌خورم، هوایم بیرون می‌رود. این چوب الهی است، این باید باشد».<sup>۳</sup>

۱. علی اکبر دهخدا؛ *امثال و حکم*؛ ص ۱۲۳۶.

۲. جلال‌الدین محمد مولوی بلخی؛ *مثنوی معنوی*؛ دفتر ۱، بیت ۳۹۸۹، ص ۲۱۱.

۳. حسین انصاریان؛ *نفس*؛ ص ۲۸۳.

## ۵. تغییر وضعیت بدن و ترک موقعیت

ساده‌ترین روش برای مهار خشم، تغییر وضعیت فیزیکی نشستن یا ایستادن است. رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است:

أَلَا إِنَّ الْعَصَبَ جَمْرَةٌ تُوَقَّدُ فِي جَوْفِ ابْنِ آدَمَ أَلَّا تَرَوْنَ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ  
وَإِتِّفَاحِ أَوْدَاجِهِ، فَإِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ شَيْئًا مِنْ ذَلِكَ فَلَا تَرْضَ الْأَرْضَ: <sup>۱</sup> بدانید  
که خشم، آتشی است که در دل انسان مشتعل می‌شود. مگر نمی‌بینید که  
به هنگام خشم، چشم‌هایش سرخ و رگ‌هایش متورم می‌شود. وقتی یکی  
از شما چنین شد، روی زمین! روی زمین! [بنشینید].

تغییر حالت بدن این فرصت را به آدمی می‌دهد که با اندکی استراحت،  
فرصت فکر کردن پیدا کند و به عاقبت کار خود بباندد. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام  
فرموده است: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجْرُ  
الشَّيْطَانِ وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ: <sup>۲</sup> غضب از جانب شیطان است. پس هر کدام  
از شما که خشمگین شد، اگر ایستاده بود، بنشیند و اگر نشسته بود، دراز  
بکشد».

گاهی محیط و محل توقف آدمی، منبع فشار روانی و محرک خشم است. در  
چنین شرایطی ترک موقعیت می‌تواند از خشم آدمی کم کند. ترک محل  
هنگامی که فرد یا خود خشمگین است یا طرف مقابلش، ضمن حفظ  
حرمت‌ها سبب می‌شود فرد بهتر بتواند فضا را کنترل کرده و از تنش میان  
اعضای خانواده جلوگیری کند.

## ۶. در آغوش گرفتن و نوازش کردن

در آغوش کشیدن، نوازش کردن و هر گونه تماس فیزیکی هنگام خشم،

۱. ابوالقاسم پاینده؛ نهج الفصاحة؛ ص ۲۴۳.

۲. محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۷۰، ص ۲۷۲.

می تواند همانند ریختن آب بر آتش عمل کند. امام صادق علیه السلام فرموده است: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رِجْزُ الشَّيْطَانِ وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيُتِمِّمْ: <sup>۱</sup> هر شخصی که بر خویشاوندانش خشم گرفت، به او نزدیک شود و به او دست بزند؛ زیرا تماس با خویشاوند موجب آرامش است».

وقتی مادری به هنگام خشمگین شدن فرزندش، او را در آغوش می کشد یا همسری هنگام خشمگین شدن همسرش، او را نوازش می کند؛ در واقع باعث افزایش هورمون اُکسی توسین می شود. اکسی توسین مسئولیت تقویت پیوند بین افراد را بر عهده دارد. در واقع این هورمون که توسط غده ریزمغذی یا هیپوفیز تولید می شود، نقشی اساسی در بهبود کیفیت روابط دارد. ضمن آنکه لمس پوست بدن، حالت متعادل تری به نام دستگاه عصبی پاراسمپاتیک را در سیستم عصبی به وجود می آورد و سبب ایجاد تعادل در سیستم عصبی می شود. <sup>۲</sup> البته باید توجه داشت هر گونه تماس فیزیکی شدید مانند ضربه زدن، فشار دادن یا هل دادن و ... که علامت ناراحتی یا خشم است، پرخاشگری را افزایش می دهد.

## ۷. بخشش و گذشت

یکی از راه های غلبه بر خشم و عصبانیت، گذشت کردن و بخشیدن است. عفو و بخشش، سبب کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی و رفتاری، افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی می شود. <sup>۳</sup> قرآن ضمن ارائه تصویری از سیمای پرهیزکاران، تسلط بر خشم،

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ *الکافی*؛ ج ۲، ص ۳۰۲.

۲. پایگاه خبری تحلیلی پارسینه؛ «نُه فایده بغل کردن برای سلامتی»؛ ۱۳۹۸/۰۲/۰۵.

<https://www.parsine.com/fa/news/۵۲۳۰۱۸>

۳. مجید جعفری هرفته؛ مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه های دینی با ارائه الگوهای اسلامی؛ ص ۱۵۵.



عفو و بخشش را از برجسته‌ترین صفات آنان بر می‌شمرد: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»<sup>۱</sup> همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

از دیدگاه اسلامی، عفو و بخشش می‌تواند یکی از روش‌های درمانی در اصلاح رفتار فرد با دیگران باشد. در این روش، آدمی با شناخت بیشتر خود و محدودیت‌های افرادی که او را رنجانیده‌اند، بینش جدید درباره موضوع اختلاف، رنج و بافت رنج پیدا می‌کند تا بتواند افراد خطاکار را ببخشد و خود را از رنج رها کند.<sup>۲</sup> در عصر زعامت مرحوم آیت‌الله العظمی سید ابوالحسن اصفهانی<sup>رحمته‌الله</sup>، در شبی از شب‌ها که ایشان در نجف اشرف نماز مغرب و عشا را به جماعت می‌خواند، شخصی، فرزند ایشان را به شهادت رساند. وقتی خبر شهادت فرزندش را به او دادند، با بردباری، صبوری و بزرگواری فرمود: «لا حول و لا قوّة إلا بالله». سپس بلند شد، نماز عشا را خواند و قاتل فرزند را هم مورد عفو و بخشش قرار داد.<sup>۳</sup>

در واقع بخشیدن و فراموش کردن، نخستین و مهم‌ترین قدم برای تداوم زندگی است که رنگ و بوی تازه‌ای به زندگی می‌بخشد. وقتی گذشت و بخشش با فراموش کردن خطاهای طرف مقابل همراه می‌شود، دیگر آتش زیر خاکستری از خشم بر جای نمی‌ماند تا به اندک جرقه‌ای دوباره روشن شود.

۱. آل عمران: ۱۳۴.

۲. محمد خدایاری فرد و دیگران؛ «روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی»؛ فصلنامه اندیشه و رفتار؛ سال هشتم، شماره اول، ۱۳۸۱، ص ۴۷.

۳. رضا مختاری؛ سیمای فرزانتگان؛ ص ۳۳۶.

## ۸. انجام دادن اعمال عبادی

رفتارهای عبادی مانند وضو گرفتن، ذکر گفتن، غسل کردن، سجده کردن و ...، نوعی انحراف ذهن از موضوع خشم و توجه به قدرت برتر خداوند متعال است. این نوع رفتارها موجب وقفه در ارزیابی منفی می‌شود و برای فرد روشن می‌کند که این خشم و عصبانیت در اثر القائات شیطانی بر او غالب شده است. بُرشِ فکری که در افکار منفی فرد ایجاد می‌شود، می‌تواند با تصحیح افکار، از جوشش هیجان خشم بکاهد و در نهایت به مهار اعمال غضب‌آلود بینجامد.<sup>۱</sup> رسول‌خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ وَ يُغْتَسِلْ فَإِنَّ الْغَضَبَ مِنَ النَّارِ»<sup>۲</sup> هر گاه یکی از شما خشمگین شد، وضو سازد و غسل کند؛ زیرا ماده غضب از آتش است». همچنین حضرت در روایت دیگری فرموده است: «بدانید که خشم، لکه سرخی است در دل فرزند آدم ... پس هر کس خود را در این حال دید، باید چهره بر خاک بگذارد».<sup>۳</sup> وقتی فرد خشمگین عزیزترین بخش بدن خود را در پست‌ترین مکان بگذارد، طعم ذلت را به نفس سرکش خود می‌چشاند و غروری را که سبب خشم او شده است، می‌شکند.

## نکته‌هایی برای پیشگیری از خشم

اگر هر یک از زوجین، روحیات، حساسیت‌ها، ویژگی‌ها و توانایی‌ها، عدم توانایی‌ها، مهارت‌ها، نقاط مثبت و نقاط منفی خود را به درستی بشناسد، در حقیقت بزرگ‌ترین گام را به سوی داشتن روابطی بهتر و صمیمانه‌تر در

۱. مجید جعفری هرفته؛ مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه‌های دینی با ارائه الگوهای اسلامی؛ ص ۱۷۰.

۲. محمد باقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۷۷، ص ۳۱۲.

۳. ورام بن ابی‌فراس؛ تنبیه الخواطر و نزهة النواظر؛ ج ۱، ص ۱۲۳.

زندگی خانوادگی بر خواهد داشت. توجه به نکات زیر و رعایت آنها می‌تواند به مدیریت خشم خود و طرف مقابل و نیز مدیریت و کنترل فضای خانه هنگام عصبانیت کمک کند.

### ۱. تغذیه مناسب

تغذیه مناسب و پرهیز غذایی صحیح، بر آستانه تحریک هر فرد به میزانی چشمگیر اثر می‌گذارد. برخی غذاها سیستم اعصاب را تحریک می‌کنند. کسانی که به خوردن چنین غذاهایی عادت دارند، به راحتی عصبانی و نگران می‌شوند. خوردن غذاهای سرخ‌شده، غذاهای تند و ادویه‌دار، ترشی، سرکه و غذاهای داغ زیان‌آورند. بالعکس برخی خوراکی‌ها مانند کشمش و روغن زیتون در کنترل خشم نقش بسزایی دارند. رسول‌خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «با نام خدا بخورید. چه نیکو خوراکی است کشمش. اعصاب را تقویت می‌کند و ضعف جسمانی را مرتفع می‌سازد و خشم را خاموش می‌کند و پروردگار را خشنود می‌سازد و بلغم را از بین می‌برد و دهان را خوش‌بو و چهره را باز می‌کند»<sup>۱</sup>.

خوردن گوشت بلدرچین نیز به سبب تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، در کاهش خشم و پرخاشگری مؤثر است. رسول‌خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقَلَ غَيْظُهُ، فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ»<sup>۲</sup> هر کس می‌خواهد خشمش کاهش یابد، گوشت بلدرچین بخورد».

### ۲. افزایش فعالیت‌های مثبت

برنامه‌های تفریحی با کاهش شدت تنش‌ها، تحمل فشار و استرس را بیشتر

۱. محمد بن محمد مفید؛ الاختصاص؛ ص ۱۲۴.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۶، ص ۳۱۲.

می‌کند و بر خلق و خوی مثبت می‌افزاید.<sup>۱</sup> انجام فعالیت‌های لذت‌بخش و بدنی مانند سفر به دشت و دمن همراه خانواده، شرکت در برنامه‌های مذهبی و اجتماعی و فعالیت‌های بدنی مانند دوچرخه‌سواری، شنا، پیاده‌روی و ... سبب افزایش تمرکز و کاهش تحریک‌پذیری و خشم می‌شود.<sup>۲</sup>

### ۳. اجتناب از موقعیت‌ها و عوامل ایجاد خشم

از قرار گرفتن در محیطی که عوامل موجود در آن سبب بروز خشم می‌شود یا تغییر این عوامل می‌تواند آستانه تحریک‌پذیری را کاهش دهد، باید اجتناب کرد. کم کردن نورهای بسیار زیاد، دوری از محیط‌های شلوغ و پر سر و صدا، انتخاب مسیری که ترافیک نداشته باشد یا ترافیک کمتری داشته باشد، از جمله عواملی است که با پرهیز از حضور در آنها یا انجام آنها می‌توان مانع بروز خشم شد.<sup>۳</sup>

### ۴. استفاده از تکنیک‌های تغییر حواس هنگام خشم

برای کنترل خشم، می‌توان از تکنیک‌ها و روش‌هایی که سبب پرت شدن حواس از مسئله‌ای که موجب خشم شده، استفاده کرد. برای مثال ابتدا باید افکار پیرامون مسئله‌ای که موجب خشم شده، متوقف کرد؛ آنگاه به قدرت و عظمت خداوند و بردباری او نسبت به بندگانش توجه نمود. رسول‌خدا ﷺ به امام علی علیه السلام فرموده است: «ای علی! خشمگین نشو و هر گاه به خشم آمدی، درباره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، بیندیش».<sup>۴</sup>

۱. رنوا پیوری فوی؛ غلبه بر خشم؛ ترجمه مهدی قراچه داغی؛ ص ۲۶۳.

۲. مجید جعفری هرفته؛ مدیریت خشم در خانه؛ ص ۵۱.

۳. همان، ص ۵۲.

۴. ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۱۴.

توجه به این نکته که دنیا پایدار نیست، موجب می‌شود هر فرد نسبت به عملکرد خود بیشتر مراقبت کند و به راحتی خشمگین نشود؛ چنانکه امام علی علیه السلام به مالک فرمود: «ای مالک! تو نمی‌توانی خشم را مهار کنی، مگر اینکه به معاد و زندگی اخروی بیندیشی».<sup>۱</sup>

حفظ کردن آیات قرآن و اشعار و بازخوانی آنها هنگام خشم و نیز شمردن اعداد، از دیگر تکنیک‌هایی است که هنگام خشم می‌تواند سبب پرت حواس آدمی از مسئله‌ای که موجب خشم شده، بشود.<sup>۲</sup>

---

۱. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ نامه ۵۳.

۲. مجید جعفری هرفته؛ مدیریت خشم در خانه؛ ص ۶۸ و ۶۹.



# تربیت فرزند از دیدگاه امام سجاده علیه السلام

## با تأکید بر دعای ۲۵ صحیفه سجادیه

حجت الاسلام و المسلمین عباس آزاد\*

### مقدمه

تربیت، مجموعه تلاش‌هایی سنجیده و منظم برای رسیدن به هدف‌های مشخص و شکوفاسازی توان‌های بالقوه در تمام ابعاد وجودی انسان است. رشد موفقیت‌آمیز کودک، در گرو شناخت ابعاد مختلف تربیت و فرهنگ جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند. صحیفه سجادیه امام سجاده علیه السلام از گران‌بهارترین آموزه‌های تربیتی، فرهنگی، اجتماعی و دینی است که توسط

---

\* کارشناس ارشد روانشناسی اسلامی.

۱. کتاب شریف صحیفه سجادیه که حاوی ادعیه و مناجات چهارمین پیشوای شیعیان است، یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین گنجینه‌های حقایق و اسرار الهی به شمار می‌رود؛ از این رو القابی چون «انجیل اهل بیت علیهم السلام» و «زبور آل محمد صلی الله علیه و آله» و «اخت القرآن» دارد. آقا بزرگ تهرانی؛ الذریعه؛ ج ۱۵، ص ۱۸.

در سال ۱۳۵۳ شمسی آیت‌الله نجفی رحمته الله علیه نسخه‌ای از صحیفه سجادیه را برای طنطاوی (مفتی اسکندریه) به مصر فرستاد. وی پس از تشکر از دریافت این هدیه گرانبها، در پاسخ چنین نوشت: «این از محرومیت ماست که تا کنون بر این اثر گرانبهای جاوید که از مواریث نبوت

حضرت در قالب ادعیه بیان شده است و می‌تواند الگویی مناسب در این زمینه باشد؛ به‌ویژه دعای بیست و پنجم صحیفه سجادیه که درباره فرزندان است. امام سجاد علیه السلام عرضه می‌دارد: «وَ أَصِحَّ لِي أَبْدَانُهُمْ وَ أَذْيَانُهُمْ وَ أَخْلَاقُهُمْ ... وَ أَعْنَى عَلَي تَرْبِيَّتِهِمْ وَ تَأْدِيبِهِمْ»<sup>۱</sup> و بدن‌ها و دینشان و اخلاقشان را برایم به سلامت دار ... و مرا در تربیت و خوبی کردن در حقشان یاری فرما». در این مجال به بررسی اهمیت تربیت فرزند و ابعاد سه‌گانه تربیت در این دعا می‌پردازیم.

### الف. اهمیت تربیت فرزند

در آموزه‌های دینی، از فرزند با تعابیری مانند جگرگوشه والدین،<sup>۲</sup> گل خوشبوی بهشتی،<sup>۳</sup> مایه خیر و برکت<sup>۴</sup> و از فرزند صالح، به عنوان نشانه خوشبختی مرد<sup>۵</sup> و میراث خداوند به بنده مؤمنش یاد شده است.<sup>۶</sup> امام سجاد علیه السلام فرزند را نعمت ارزشمندی دانسته و می‌فرماید: «فرزند، بهترین نعمت است. اگر زنده باشد، دعا کننده‌ای نقد است و اگر چنانچه بمیرد، شفاعت کننده‌ای است که انسان او را پیشاپیش می‌فرستد».<sup>۷</sup> مایکل آرگیل می‌گوید: «با وجود فرزند، لذت زیادی در خانواده وجود دارد.

است، دست نیافته بودیم. من هر چه در آن می‌نگرم، آن را از گفتار مخلوق، برتر و از کلام خالق، پایین‌تر می‌بایم». مهدی پیشوایی؛ سیره پیشوایان؛ ص ۲۸۱.

۱. علی بن الحسین؛ صحیفه السجادیة؛ ص ۱۲۱.
۲. حسین نوری؛ مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۱۵، ص ۱۱۲.
۳. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۶، ص ۳.
۴. محمد محمدی ری‌شهری؛ حکم النبی صلی الله علیه و آله؛ ج ۴، ص ۱۳۲.
۵. محمد بن حسن حرّ عاملی؛ وسائل الشیعة؛ ج ۱۵، ص ۹۷.
۶. همان، ص ۹۸.
۱. علاء الدین علی متقی هندی؛ کنز العمال؛ ج ۱۶، ص ۱۱۲.



بیشتر والدین محرک و شادی را به عنوان یک مزیت از کودکانشان دریافت می‌کنند.<sup>۱</sup> از سوی دیگر یافته‌های تحقیقاتی و مشاهدات بالینی حکایت از آن دارد که عدم حضور فرزند در محیط خانواده، یکی از عوامل ناپایداری در زندگی مشترک است.<sup>۲</sup> بی‌فرزندگی در خانواده‌ها، فضای خالی را به وجود می‌آورد و باعث تضاد و بی‌علاقگی به زندگی مشترک می‌شود. تحقیقات انجام شده در ایران نیز نشان می‌دهد که خانواده‌های بی‌فرزند بیش از هر نوع خانواده دیگر در معرض گسست قرار دارند.<sup>۳</sup>

بر این اساس فرزندآوری و تربیت فرزند شایسته، تأثیر بسزایی بر استحکام و شادی در خانواده و به تبع آن، سلامت جامعه دارد. از این رو نفس صدور یک دعای مستقل و به طور نسبی طولانی برای فرزند از سوی امام سجاد علیه السلام، شاهدی قوی بر جایگاه و اهمیت فرزند است. اهتمام امام علیه السلام بر دعا برای فرزندان با عبارات ظریف، بیانگر لزوم توجه به موقعیت فرزند در منظومه حیات فردی و اجتماعی است. امام علیه السلام در همین دعا در فرازی با اهتمام به امر تربیت فرزندان و با اشاره به مشکلات آن، از خدای متعال درخواست یاری می‌کند و می‌فرماید: «وَ أَعْنِي عَلَى تَرْبِيَتِهِمْ وَ تَأْدِيبِهِمْ» و مرا در تربیت و خوبی کردن در حقشان یاری فرما». امام علیه السلام با استعانت از خداوند برای تربیت فرزندان، بر اهمیت آن تأکید می‌کند و از این طریق مربیان و والدین را به این امر مهم فرا می‌خواند. گرچه امام علیه السلام به عنوان مربی، تمام شرایط یک مربی خوب را داراست، اما مقصود از این جملات تعلیم شیوه درست تربیت کودکان است. از نظر امام علیه السلام نقطه آغاز تربیت، توکل بر خدا

۱. علی احمد پناهی؛ پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی: دفتر چهل و هشتم (مهارت‌های

زندگی)؛ ص ۱۸۹.

۲. همان، ص ۱۵۲.

۳. باقر ساروخانی؛ طلاق: پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن؛ ص ۶۷ - ۷۱.

و تربیت خویشتن است و کسی می‌تواند مربی خوبی باشد که پیش از دیگران به تربیت خود بپردازد. همچنان که در رساله حقوق می‌فرماید: «حق فرزندان این است که بدانی او از توست و خوبی و بدی او در دنیا، بستگی به تو دارد و تو که سرپرستی او را به عهده گرفته‌ای، مسئول تربیت و راهنمایی‌اش به سوی خداوند و اطاعت او هستی؛ پس درباره او مانند کسی عمل کن که کارش را در این دنیا به حسن اثر خویش آراسته می‌کند و می‌فرستد»<sup>۱</sup>.

از سوی دیگر اهتمام امام علیه‌السلام بر دعا برای فرزند، می‌تواند الگویی برای والدین باشد؛ چرا که دعای والدین در حق فرزندان، تأثیر شگرفی بر آینده و سرنوشت آنان دارد. والدینی که می‌خواهند در تربیت فرزندانشان موفق باشند و فرزندان عاشق خدا، قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام تربیت نمایند، باید از عامل دعا در حق فرزندانشان بهره ببرند. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ لَا يُحِبُّنَّ عِنْدَ اللَّهِ (تَعَالَى): دُعَاءُ الْوَالِدِ لِوَلَدِهِ إِذَا بَرَّهٗ، وَ دَعْوَتُهُ عَلَيْهِ إِذَا عَقَّهٗ»<sup>۲</sup> سه دعاست که از پروردگار در حجاب نمی‌ماند و قطعاً مستجاب می‌گردد: دعای پدر و مادر در حق فرزندی که نسبت به والدین خود نیکوکار باشد، و نفرین ایشان در حق فرزندی که عاق والدین می‌شود». بسیاری از صالحان و فرزندگان، با دعای پدر و مادر به این مقامات و درجات دست یافته‌اند.

محمد تقی مجلسی، پدر بزرگوار محمد باقر مجلسی می‌گوید:

در یکی از شب‌ها پس از اینکه از نماز شب و تهجد سحری فارغ شدم، حال خوشی برایم ایجاد شد و از آن حالت فهمیدم که در این هنگام هر حاجت و درخواستی از خداوند نمایم، اجابت خواهد شد. فکر کردم چه درخواستی

۱. ابن‌شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۲۶۳.

۲. محمد بن حسن طوسی؛ الامالی؛ ص ۲۸۰.

از امور دنیا و آخرت از درگاه خداوند متعال نمایم که ناگاه صدای گریه فرزندم محمد باقر در گهواره‌اش بلند شد و من بی‌درنگ چنین دعا کردم: «پروردگارا! به حق محمد و آل محمد، این کودک را مروج دینت و ناشر احکام پیامبر بزرگت قرار ده و او را به توفیقاتی بی‌پایان موفق گردان.»<sup>۱</sup>  
دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند

اندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند<sup>۲</sup>

آثار و برکات و خدمات به جا مانده از آن بزرگوار، از برکت این دعای نیمه شب پدر است. تدریس و تربیت شاگردان بزرگ، مرجعیت و صدور فتوا، مسئولیت‌های مهم و مسافرت‌های مکرر برای جمع‌آوری آثار اهل بیت علیهم‌السلام که حاصل آن، تألیف کتاب ارزشمند *بحار الانوار* در ۱۱۰ جلد، از جمله این آثار و برکات می‌باشد.<sup>۳</sup>

### ب. مؤلفه سه‌گانه تربیت فرزند

امام سجاده علیه السلام در آغازین فرازهای این دعا به سه بعد مهم در امر تربیت اشاره می‌فرماید: «وَأَصِحَّ لِي أُنْبَاتُهُمْ وَأَدْيَانُهُمْ وَأَخْلَاقُهُمْ؛ بدن‌ها و دینشان و اخلاقشان را برایم به سلامت دار.» اگر چه اهل لغت «صَحَّت» را در حقیقت به معنای تندرستی و نبود مرض جسمی می‌دانند، مجازی نسبت به غیر بدن و جسم نیز به کار رفته است.<sup>۴</sup>

۱. مرتضی آقا تهرانی و محمدباقر حیدری کاشانی؛ *خانواده و تربیت مهدوی*؛ ص ۱۲۱.

۲. شمس‌الدین محمد حافظ شیرازی؛ *دیوان حافظ شیرازی*؛ غزل ۱۸۳.

۳. پایگاه اطلاع‌رسانی تبیان؛ «چگونه اخلاص پدر، فرزندش را علامه کرد»؛ ۱۳۹۷/۰۲/۲۳

<https://article.tebyan.net/۴۲۳۶۷۷>

۴. ر.ک: ابن منظور؛ *لسان العرب*؛ ج ۲، ص ۵۰۸.

## ۱. تربیت جسمانی

حضرت در فراز «أَصِحَّ لِي أَبْدَانُهُمْ...»، به تربیت جسمانی و توجه به سلامتی فرزندان اشاره می‌فرماید. «صِحَّت» در حقیقت لغوی، صفت بدن است و به صورت استعاری برای روح، نماز، ایمان، اخلاق و ... استعمال می‌شود. سلامت در بدن، به معنای کارکرد طبیعی اعضای آن بر اساس وظایف مقرر و بدون نقص و کاستی است؛ یعنی بدن در جهت تحقق هدفی که برای آن آفریده شده است، بدون هیچ مشکلی حرکت می‌کند.<sup>۱</sup> در سیره امام سجاد علیه السلام آمده است: «هر گاه تولد فرزندی را به آن حضرت مژده می‌دادند، نمی‌پرسید دختر است یا پسر؛ بلکه نخست از سلامت او می‌پرسید و اگر این‌گونه بود، می‌فرمود: سپاس خدایی را که از من چیز ناقص و ناسالمی نیافرید.»<sup>۲</sup>

کودکانی که سلامت جسمانی ندارند، در سال‌های بعد نیز مشکلات شناختی، هیجانی و اجتماعی خواهند داشت. از این رو توجه به سلامتی کودک در حوزه‌های گوناگون، مانند ورزش و تحرک بدنی، خواب کافی و باکیفیت، تغذیه کافی و مناسب، رعایت بهداشت دهان و دندان، پیشگیری از بیماری‌ها و بهداشت محیط ضرورت دارد.<sup>۳</sup>

## ۲. تربیت دینی

متأسفانه امروزه پرداختن والدین به رفع تنگناهای اقتصادی، دغدغه لباس و تحصیل فرزندان، نقش نهاد خانواده را در تربیت دینی کم‌رنگ نموده است. چه بسیارند خانواده‌هایی که بیش از آنکه غم هویت، ثبات شخصیت و

۱. سید علیخان کبیر مدنی؛ ریاض السالکین فی شرح صحیفه الساجدین؛ ج ۴، ص ۱۰۰.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۶، ص ۲۱.

۳. مبین صالحی؛ روان‌شناس کودک خود باشید؛ ص ۱۳۲.

تربیت حقیقی فرزندان را داشته باشند، حریص رفع نیازهای نه چندان مهم او هستند. پیگیر یادگیری و آموزش کامپیوتر، زبان، کنکور و ... آنان هستند، اما دغدغه تربیت الهی او را ندارند. این در حالی است که امام سجاده علیه السلام در این دعا، پس از آنکه سلامت جسمی را مورد توجه قرار می‌دهد، به تربیت دینی فرزندان اشاره می‌فرماید: «وَأَصِحَّ لِي... أَدْيَانَهُمْ؛ و دینشان را برای من سالم بدار».

سلامت دین، پیگیری دستورات و قوانین دینی در دو مرحله اعتقاد و عمل و اجرای بی‌کم و کاست آنها برای رسیدن به هدف دین‌داری، یعنی کسب رضایت و خشنودی پروردگار است. در حقیقت سلامت دینی، به معنای پاک بودن اعتقادات و اعمال از هر گونه انحراف و کژی است. شخص دارای عقاید فاسد یا درگیر شبهات و نیز انسان گناهکار، به مقدار انحراف و فساد خویش از سلامت در دین محروم است. در برخی روایات از اموری چون حسد، خودپسندی، فخرفروشی و طمع، به عنوان آفت دین نام برده شده است.<sup>۱</sup> «آفت» در لغت به معنای سبب فساد آمده است؛<sup>۲</sup> یعنی عارضه‌ای که باعث وقوع تباهی شده و شیء را از حالت صحت و صلاح خارج می‌سازد.

تربیت دینی، هم حق کودک و وظیفه والدین است، هم آینده سعادت‌مند او را تضمین می‌کند و هم دارای ثوابی است که گاه نجات‌بخش والدین خواهد بود.

با توجه به اهمیت و ضرورت تربیت دینی به چند نکته مهم باید توجه کرد:

۱. محمد محمدی ری شهری؛ میزان الحکمة؛ ج ۳، ص ۳۷۷.

۲. احمد بن محمد فیومی؛ مصباح المنیر؛ ج ۱، ص ۲۰.

**الف) بهره‌گیری از روش‌های مناسب و اثربخش:** گاه برخی والدین در تربیت دینی فرزندان، از روش‌هایی استفاده می‌کنند که دین را در کام فرزندان نشان تلخ و آنها را از دین‌گریزان می‌کند. در خاطرات حضرت آیه الله مظاهری است که می‌فرمود:

پزشکی که در محیط اسلامی بزرگ شده بود، به مقدسات اسلام توهین می‌کرد و برخوردهای زننده‌ای داشت. پس از تحقیق متوجه شدیم که بیماری این پزشک از سخت‌گیری‌های پدرش ناشی شده است. او می‌گفت: «پدرم هر صبح با چوب، بالای سر من می‌آمد و مرا برای خواندن نماز صبح بیدار می‌کرد. اگر لحظه‌ای دیر بلند می‌شدم، چوب را به سر و صورت و بدنم می‌زد». به این ترتیب، برخورد ناصحیح و غیر اسلامی پدر سبب به وجود آمدن عقده و بیماری روانی در وی شده بود؛ به طوری که نسبت به اسلام و مقدسات دین بدبین شده و به آنها جسارت می‌کرد.<sup>۱</sup> این در حالی است که امام خمینی علیه السلام با اینکه نسبت به انجام تکالیف شرعی فرزندان بسیار مقید بود، اما از ایجاد تلخی در جان کودک پرهیز داشت. یکی از فرزندان امام می‌گوید:

زمانی همسر من از روی عادت خانوادگی، صبح‌ها دخترم را از خواب شیرین بیدار می‌کرد که نماز بخواند. امام که در جریان قرار گرفت، پیغام فرستاد که شیرینی اسلام را به مذاق بچه تلخ نکن و چقدر این حرف به‌جا بود و تأثیر عمیقی بر روحیه دخترم گذاشت؛ به طوری که بعد از آن، خودش سفارش می‌کرد که برای نماز صبح بیدارش کنیم.<sup>۲</sup>

۱. حسین مظاهری؛ خانواده در اسلام؛ ص ۱۷۷.

۲. غلامرضا منفرد؛ «تربیت دینی با الهام از سیره تربیتی امام خمینی علیه السلام»؛ مجموعه مقالات کنگره

آثار و اندیشه تربیتی حضرت امام خمینی علیه السلام؛ ص ۳۸۴ - ۳۹۶.

ب) توجه به سطوح تحول کودک: کودک از لحظه‌ای که متولد می‌شود، دگرگونی‌های متنوعی را از نظر جسمی، روانی، عاطفی و شناختی تجربه می‌کند. والدینی در تربیت فرزندشان موفقند که این دگرگونی‌ها را به خوبی رصد کنند و تعامل و رفتارشان را با کودک، با آن دگرگونی‌ها تطبیق دهند. آنان با شناخت ویژگی‌های مراحل گوناگون رشد کودک و نیازهای مرتبط با هر مرحله، از شیرخوارگی تا نوجوانی و حتی بزرگ‌تر می‌توانند به خوبی به کودک خود کمک کنند.<sup>۱</sup>

ج) رعایت اصل تدریج در تربیت دینی: یکی از مهم‌ترین اصول در تربیت دینی، اصل تدریج است. هر چیزی ظرفیت و اندازه‌ای خاص دارد. پرورش ابعاد روحانی انسان هم از ضابطه و قانون تدریج و تکامل پیروی می‌کند. پرورش دینی باید با برنامه‌ریزی زمان‌بندی شده متوازن، همراه با تربیت بدن و به پیروی از عقل، مبتنی بر شناخت نیازها، علایق و قابلیت‌ها انجام گیرد. در روایتی از امام پنجم علیه السلام یا امام ششم علیه السلام برنامه تربیت دینی فرزند از دوران خردسالی چنین وصف شده است:

چون کودک سه ساله شود، هفت بار به او بگو: «بخوان لا اله الا الله». بعد واگذارش تا به سن سه سال و هفت ماه و بیست روز رسد، سپس هفت بار به او بگویند: «بگو محمد رسول الله» و دیگر تا چهارسالگی او را واگذار و چون چهار سالش تمام شد، هفت بار بگویند: «صلی الله علی محمد و آل محمد» و رهایش کنید تا پنج سالگی. آن‌گاه به او گفته شود: «دست راست و چپ کدام است؟». وقتی فهمید، رو به قبله وا داشته شود و سجده کند و باز واگذارش کنید تا شش سالگی. چون شش ساله شد، رکوع و سجود آموزش

---

۱. مبین صالحی و معصومه قلی‌زاده؛ یک قدم تا باور: عزت نفس کودکان؛ ص ۵۴.

تا هفت ساله شود. در این سن دستور دهند تا دست و صورت را بشوید، وضو بگیرد، بعد به نمازش وا دارند و چون نه ساله شد، وضو یادش دهند و اگر ترک کرد، تنبیه شود و به نماز فرمائش دهند و چون نماز و وضو فرا گیرد، والدینش آموخته شوند. ان‌شاء‌الله.<sup>۱</sup>

از نگاه معصومان علیهم‌السلام مهم‌ترین مسئولیت تربیتی والدین، پرورش مذهبی فرزندان باشد؛ چنانکه امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید: «وَأَنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وَلَّيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَالِدَلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَالْمَعُونَةِ عَلَى طَاعَتِهِ»<sup>۲</sup> موظفی فرزندت را با آداب و اخلاق پسندیده پرورش دهی، او را به خداوند بزرگ راهنمایی کنی و در اطاعت و بندگی پروردگار، یاری‌اش نمایی».

والدین در تربیت دینی، نقش خود را از طریق ارتباط‌های کلامی، القای باورهای مذهبی و معنوی و نیز رفتارهای مذهبی ایفا می‌کنند. بنا بر تحقیقات، خانواده‌ها با انجام اعمال مذهبی مثل دعا کردن، بردن نام خدا در هنگام غذا خوردن، دادن خیرات، دستگیری از فقرا و رعایت اخلاق، می‌توانند موجب رشد و بالندگی معنوی کودکان شوند. انجام مناسک و شعائر مذهبی نیز بذر معنویت را در دل کودکان و نوجوانان می‌افشانند. بحث‌های آزاد خانوادگی در مورد مسائل مذهبی، در درک کودکان از مفاهیم معنوی تأثیر بسزایی دارد. اگر این بحث‌ها به مقتضای سن کودک و متناسب با فضای فکری او باشد، بسیار گیرا و شیرین خواهد بود. بحث‌های معنوی میان والدین و کودکان، بستر مناسبی را برای نهادینه کردن مفاهیم مذهبی فراهم می‌آورد. از مسائلی که می‌تواند به رشد مذهبی کودکان در خانواده کمک کند، نقل داستان‌ها و روایت‌های مذهبی است. اصولاً کودکان

۱. حسن بن فضل طبرسی؛ مکارم الأخلاق؛ ص ۲۲۲.

۲. محمد بن علی صدوق؛ کتاب من لایحضره الفقیه؛ ج ۲، ص ۶۲۲.



داستان‌ها را دوست دارند و والدین می‌توانند مفاهیم مذهبی را از طریق روایت‌ها و داستان‌های جذاب آموزش دهند.<sup>۱</sup>

### ۳. تربیت اخلاقی

تربیت اخلاقی یکی دیگر از جنبه‌های دیگر تربیت است که امام سجاده علیه السلام در این دعا به آن اشاره می‌فرماید: «وَ أَصِحَّ لِي... أَخْلَاقُهُمْ: و اخلاقشان را برای من سالم بدار». جداگانه ذکر کردن تربیت اخلاقی توسط امام علیه السلام با وجود تقسیم دین به سه بخش احکام، اعتقادات و اخلاقیات، بیانگر اهمیت آن است.

تربیت اخلاقی با مفاهیمی همچون وجدان، احساس گناه، نوع‌دوستی، همدلی، احترام، صداقت و ... سر و کار دارد.<sup>۲</sup> کودک اخلاق‌محور، از دزدی، دشنام، فریب، غیبت، تهمت، سخن‌چینی، خشونت، آزار و اذیت دیگران، بدخواهی و ... به دور است.

مفهوم اخلاق در روانشناسی، یکی از مفاهیم کلیدی است. این مفهوم به یک سلسله ارزش‌ها و باورهای درونی اطلاق می‌شود که به عنوان یکی از عوامل مهارکننده عمل می‌کند. به این ترتیب وجدان از یک قضاوت ساده نسبت به درست و نادرست فراتر می‌رود و به مقام تشخیص و به کار بستن اصول، تکالیف و قوانین اخلاقی می‌رسد.<sup>۳</sup>

بیان نقش والدین در تربیت و سلامت اخلاقی فرزندان در فضای خانواده

---

۱. علی اکبر زهره کاشانی؛ «اصول تربیت دینی از منظر آیات و روایات»؛ اسلام و پژوهش‌های

تربیتی، سال اول، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۸۸، ص ۱۶۹ - ۲۰۲.

۲. خسرو رشد و همکاران؛ «شناسایی مؤلفه‌های اساسی تربیت کودک بر اساس دیدگاه والدین ایرانی»؛ فصلنامه علمی پژوهشی خانواده‌پژوهی؛ سال سیزدهم، شماره ۵۰، تابستان ۱۳۹۶، ص ۲۱۵ - ۲۳۶.

۳. پروین کدیور؛ روانشناسی اخلاق؛ ص ۱۴.

توسط امام سجاد علیه السلام، حاکی از اهمیت این امر در خانواده است؛ زیرا در بسیاری از موارد کج‌رفتاری فرزندان ناشی از نبود یا بی‌ثباتی قوانین اخلاقی در زندگی روزمره است. نوجوان و جوان در خانواده‌های آشفته، با مشکلات عدیده‌ای به خصوص در زمینه اخلاقی رو به رو هستند. خانواده‌های متزلزل که بر اثر طلاق یا مرگ والدین از هم فرو پاشیده‌اند، محیط مساعدتری را برای رشد رذایل اخلاقی فراهم می‌سازد. تحقیقات به عمل آمده از پسران نوجوان دبیرستانی، بیانگر آن است که عقب‌ماندگی نوجوانان خانواده‌های شکست‌خورده، در انجام فعالیت‌های اجتماعی است. آنها افرادی عصبی، تندخو، بدبین و حساس هستند که در مقایسه با بقیه دانش‌آموزان، آمادگی انحراف بیشتری دارند.<sup>۱</sup>

یادگیری مشاهده‌ای فرزند و نیز تربیت الگویی و عملی والدین، جایگاه بسیار مهمی در تربیت فرزند دارد؛ زیرا اغلب رفتارهای انسان، بر اساس یادگیری است و اولین و مهم‌ترین پایگاه یادگیری افراد، کانون خانواده است. قرآن با بیان سرگذشت بسیاری از اقوام منحرف گذشته، از تأثیرگذاری رفتار و گفتار خانواده بر فرزندان خبر می‌دهد: «وَإِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً قَالُوا وَجَدْنَا عَلَيْهَا آبَاءَنَا: ۲ و هنگامی که کار زشتی انجام می‌دهند، می‌گویند: پدران خود را بر این عمل یافتیم». امام صادق علیه السلام نیز فرموده است: «كُونُوا دُعَاةَ النَّاسِ بِأَعْمَالِكُمْ، وَلَا تَكُونُوا دُعَاةَ بِأَلْسِنَتِكُمْ: ۳ با اعمال خود مردم را دعوت کنید، نه با زبانتان». والدین موفق در تربیت فرزند این حدیث امام علیه السلام را در نظر می‌گیرند تا در عمل فرزندان‌شان به امور شایسته و فضیلت‌های اخلاقی

۱. سید روح الله حسین‌پور؛ «عوامل مؤثر در رشد اخلاق کودکان و نوجوانان»؛ پایگاه راسخون؛

<https://rasekhoon.net/lifestyle/show/۱۳۷۹۰۰۵۰۱۳۹۷/۰۳/۰۹>

۲. اعراف: ۲۸.

۳. عباس قمی؛ سفینه البحار؛ ج ۶، ص ۵۱۴.

فرا خوانده شوند؛ زیرا فرزندان بیش از آن که به گفتار والدین بیندیشند، به عملشان می‌نگرند.

دو صد گفته چون نیم کردار نیست<sup>۱</sup>

پدر و مادر باید توجه کنند که در خانه به‌عنوان الگوی تربیت فرزندان به حساب می‌آیند و برای ایجاد صفات خوب و ترویج خصال پسندیده و عادات مطلوب تربیت، بایستی اقدام عملی کنند و به تذکر و پند اکتفا نمایند.

سعدیا گرچه سخندان و مصالح‌گویی

به عمل کار برآید به سخندانی نیست<sup>۲</sup>

در پژوهشی که حسینی و دلاویز در سال ۱۳۷۱ درباره علل عدم گرایش به نماز بر روی ۱۰۰۰ دانش‌آموز دوره راهنمایی و دبیرستان استان مازندران انجام دادند، اهمیت ندادن افرادی چون پدر و مادر و دوستان به نماز را از مهم‌ترین علل عدم گرایش دانش‌آموزان به نماز دانسته‌اند.<sup>۳</sup>

پندم چه دهی؟ نخست خود را محکم کمری زپند برپند

چون خود نکنی چنان که گویی پند تو بُود دروغ و ترفند<sup>۴</sup>

---

۱. ابوالقاسم فردوسی؛ شاهنامه؛ داستان سیاوش.

۲. مصلح‌الدین سعدی شیرازی؛ کلیات سعدی؛ به کوشش محمد علی فروغی؛ ص ۹۴۷.

۳. ر.ک: جواد آقا محمدی؛ «بررسی نقش الگوی تربیتی والدین در تربیت دینی فرزندان»؛ پژوهشنامه تربیت تبلیغی؛ سال اول شماره دوم، تابستان ۱۳۹۲، ص ۱۰۵ - ۱۲۶.

۴. ناصر خسرو قبادبانی؛ قصاید؛ قصیده شماره ۵۰.



# روش‌های ایجاد آمادگی کودکان برای انجام تکالیف عبادی

حسنیه صالحان\*

## مقدمه

یکی از حقوق فرزندان بر والدین، آشنا ساختن آنان با خدا، اهل بیت علیهم‌السلام و مسائل اعتقادی و عبادی است که سعادت فرزند را به دنبال دارد و ثواب آن برای والدین، غیر قابل محاسبه است؛ زیرا فرزندان همچون نهالی هستند که خداوند متعال در اختیار والدین قرار داده است تا به بهترین شکل آنان را تربیت و هدایت کنند و در آینده از ثمرات درخت وجودی آنها بهره‌مند شوند. پروردگار متعال در قرآن، بر مسئولیت تربیتی خانواده تأکید کرده و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ»<sup>۱</sup> ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن، انسان‌ها و سنگ‌ها هستند، نگاه دارید». امام سجاد علیه‌السلام نیز درباره

---

\* دانش‌آموخته جامعه‌الزهرای علیها‌السلام و کارشناس روانشناسی.

وظیفه پدر نسبت به تربیت دینی فرزند می‌فرماید: «وَأَنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وُلِّيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَالِدَّلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ: ۱» تو [پدر] نسبت به فرزند خود مسئول هستی که او را نیکو تربیت نمایی و او را به سوی پروردگارش رهنمون شوی».

تربیت دینی فرزندان و آمادگی آنان برای انجام تکالیف دینی پیش از رسیدن به سن تکلیف، یکی از مهم‌ترین ابعاد تربیت دینی فرزند است. تربیت عبادی و دینی، به معنای آموزش عبادات به متریبان و متعهد کردن آنان به انجام این دستورات و در حقیقت، به معنای ایجاد گام به گام روح عبادت و بندگی در فرزندان است. در این نوشتار اهمیت این موضوع بررسی شده و راهکارهایی در این زمینه ارائه می‌شود.

### ضرورت ایجاد آمادگی کودکان برای انجام تکالیف عبادی

اگر چه کودکان تا زمانی که به سن بلوغ نرسیده‌اند، تکلیفی ندارند؛ اما رسیدن به سن تکلیف، آنان را با مجموعه‌ای از تکالیف شرعی مواجه می‌کند که در صورت نداشتن آشنایی و آمادگی قبلی، انجام این تکالیف برایشان دشوار شده و ممکن است حتی رغبتی نسبت به آن نشان ندهند. از همین رو انجام تکالیف دینی را نباید تا زمان بلوغ به تأخیر انداخت؛ بلکه باید انس و عادات لازم را پیشاپیش در آنها به وجود آورد تا در زمان بلوغ، با کمترین مشکل مواجه شوند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «به فرزندان خود، نماز یاد دهید و آنگاه که بالغ شدند، از آنان بازخواست کنید».<sup>۲</sup>

خانواده‌هایی که از فرصت دوران کودکی برای این منظور استفاده نمی‌کنند،

۱. ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۲۶۳.

۲. همان، ص ۱۱۵.

معمولاً در دوران بلوغ و نوجوانی با مشکلات جدی روبه‌رو می‌شوند؛ زیرا کسی که انجام تکالیف دینی را تا مرحله نوجوانی یا جوانی و بزرگسالی به تأخیر انداخته است، هر چند معتقد به موازین دینی باشد، به علت نبود تمرین عملی و آمادگی روحی، نمی‌تواند به راحتی به احکام دینی عمل کند. اغلب کسانی که در سنین بالاتر وظایف عبادی خود را انجام نمی‌دهند، به مبانی دینی بی‌اعتقاد نیستند؛ بلکه در گذشته ورزیدگی و آمادگی لازم را به دست نیاورده‌اند.<sup>۱</sup>

شاید این مسئله مطرح شود که کودک متوجه اینگونه مسائل نمی‌شود و مفهوم آنها را درک نمی‌کند. باید توجه داشت که شاید کودک الفاظ و عبارات نماز را نفهمد، ولی معنای توجه به خدا، راز و نیاز با خدا، استمداد از خدا، عرض دعا و تمنا در پیشگاه خداوند را در عالم کودکی خود درک می‌کند.<sup>۲</sup>

## راهکارهای آماده‌سازی کودکان برای انجام تکالیف عبادی

### ۱. آموزش تدریجی

یکی از فلسفه‌های تعلیم تکالیف عبادی در دوره خردسالی، ملکه شدن این اعمال بر اثر مداومت در وجود کودک است تا در سن تکلیف، انجام این وظایف برای آنان دشوار نباشد. بر این اساس، باید پیش از آنکه احکام بر فرزندان واجب شود، زمینه رویارویی صحیح با احکام عبادی را در آنها ایجاد کرد. چنانکه امام باقر علیه السلام فرموده است:

۱. محمد علی سادات؛ رفتار والدین با فرزندان؛ ص ۸۰.

۲. محمد تقی فلسفی؛ گفتار فلسفی: کودک از نظر وراثت و تربیت؛ ج ۲، ص ۱۸۶.

وقتی کودک به سن سه سالگی رسید، از او بخواهید هفت بار «لا اله الا الله» بگوید. سپس او را به حال خود واگذارید تا به سن سه سال و هفت ماه و بیست روز برسد، در این هنگام به او آموزش دهید که هفت بار «محمد رسول الله» بگوید. سپس تا چهار سالگی او را آزاد بگذارید، آنگاه از وی بخواهید که هفت مرتبه «صلی الله علی محمد و آله» را تکرار نماید و سپس تا پنج سالگی او را رها کنید. در این وقت اگر کودک دست راست و چپ خود را تشخیص داد، او را در برابر قبله قرار دهید و سجده را به او بیاموزید و در سن شش سالگی رکوع و سجود را به او آموزش دهید. سپس رهایش کنید تا هفت سال او تمام شود. پس وقتی هفت سال او تمام شد، به او بگویید صورت و دست خود را بشوید [آمادگی برای وضو]. سپس به او بگویید نماز بخواند، آنگاه کودک را به حال خود واگذارید تا نه سال او تمام شود. وقتی تمام شد، در این هنگام وضو گرفتن صحیح را به او بیاموزید و بر بدی ترک آن توجه داده و او را به نماز وادارید و بر بدی ترک آن آگاه کنید. وقتی وضو و نماز را فراگرفت، خداوند، او، پدر و مادرش را می‌آمزد، ان شاء الله!

حضرت در سخن دیگری فرموده است: «از هفت سالگی کودکان را به نماز خواندن و در نه سالگی به اندازه توانایی شان به روزه گرفتن، امر کنید و چون تشنگی و گرسنگی بر آنان غالب گردید، افطار کنند».<sup>۱</sup>

شهید مطهری رحمته الله علیه نیز به تمرین انجام تکالیف عبادی در کودکان تأکید کرده و می‌گوید:

۱. محمد بن حسن حر عاملی؛ وسائل الشیعة؛ ج ۲۱، ص ۴۷۴.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ اصول الکافی؛ ترجمه سید جواد مصطفوی؛ ج ۳، ص ۴۰۹.



بچه‌ها را از کوچکی باید به نماز تمرین داد. دستور رسیده است که به بچه از هفت سالگی نماز تمرینی یاد بدهید. البته بچه هفت ساله نمی‌تواند نماز صحیح بخواند، ولی صورت نماز را می‌تواند بخواند. از هفت سالگی می‌تواند به نماز عادت کند، چه پسر و چه دختر؛ یعنی همان اولی که بچه به دبستان می‌رود، باید نماز را در دبستان به او یاد بدهند. در خانواده هم باید به او یاد بدهند.<sup>۱</sup>

علامه حلی رحمته الله علیه نیز در باب فلسفه روزه گرفتن کودک پیش از رسیدن به سن تکلیف می‌فرماید: «روزه، یک نوع تمرین است و سبب می‌شود کودک پس از بلوغ، انگیزه بیشتری به انجام آن پیدا کند و نیز باعث می‌شود نفس انسان، ملکه پذیرش انجام واجبات را پیدا کند و از اخلاق ناپسند دور باشد».<sup>۲</sup>

این راهکار تا آن اندازه در تربیت دینی کودک، مهم و اساسی است که در توضیح المسائل امام خمینی رحمته الله علیه آمده است: «پدر و جد پدری، شرعاً موظف به تمرین دادن کودکان به عبادت اعم از واجب و مستحب و همچنین قضای آن است».<sup>۳</sup> در خاطرات همسر امام خمینی رحمته الله علیه آمده است که امام از هفت سالگی در تربیت دینی دقت داشت و می‌گفت: «بچه‌ها از هفت سالگی نماز بخوانند تا وقتی نه ساله شدند، عادت کرده باشند».<sup>۴</sup>

## ۲. الگوسازی

کودکان در سنین پایین به یادگیری از طریق مشاهده و تقلید، گرایش بسیاری دارند و انجام برنامه‌های تربیتی و عبادی در مقابل چشم آنها، تأثیر غیر

۱. مرتضی مطهری؛ مجموعه آثار؛ ص ۵۲۹.

۲. حسن بن یوسف حلی؛ مختلف الشیعه فی احکام الشریعه؛ ج ۳، ص ۴۸۸ - ۳۸۵.

۳. سید روح الله موسوی خمینی؛ توضیح المسائل؛ ج ۱، ص ۷۵۷-۷۵۸.

۴. همو؛ امام در سنگر نماز؛ ص ۱۰۴.

مستقیمی در تربیتشان دارد. کودکان اولین درس دینداری را در محیط خانه می‌آموزند و پدر و مادر، بهترین الگوی آنان در این زمینه هستند. وقتی کودکان و نوجوانان حساسیت پدر و مادرشان نسبت به امور مذهبی و اهمیت دادن به انجام عبادات را مشاهده کنند، خود به خود به این قبیل امور احساس علاقه و نشاط پیدا می‌کنند و مجذوب حالات ملکوتی دعا و مناجات می‌شوند.<sup>۱</sup>

درباره عالم ربانی، مرحوم آیه الله کوهستانی رحمته الله علیه آمده است که به حجاب فرزندان و نوادگان خود توجه ویژه‌ای داشته؛ حتی به قدری مراقب تربیت مذهبی آنها بود که در مورد بستن روسری بانوان منزل، اعمال نظر می‌کرد تا طوری آن را بر سر کنند که حدود الهی حفظ گردد.<sup>۲</sup>

تقید والدین به مراعات مسائل مذهبی، می‌تواند برنامه‌های اسلام را در چشم فرزندان زیبا و جذاب جلوه دهد. به طور مثال وقتی مادری به یاد گرفتن زبان انگلیسی توسط فرزندش یا یاد گرفتن کامپیوتر توسط او، افتخار می‌کند؛ اگر به قرآن‌آموزی و نمازخوانی او نیز افتخار کند، گرایش معنویات را در جان فرزند و در نهاد خانواده، ریشه‌دارتر خواهد کرد.<sup>۳</sup>

سرّ مهم اربعین‌گیری‌های مورد توصیه اولیای الهی و اهل معرفت، ملکه شدن فضایل اخلاقی و صفات حمیده به صورت تدریجی در وجود آدمی است؛ زیرا آثار عمل به دستورات چهل روزه، به مرور زمان در وجود سالک استقرار پیدا می‌کند.

۱. محمد جواد مروجی طبرسی؛ حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت علیهم‌السلام؛ ص ۱۶۸.

۲. عبدالکریم کوهستانی؛ برقله پارسایی؛ ص ۱۴۰.

۳. جواد محدثی؛ الفبای زندگی؛ ص ۷۵.

### ۳. حضور در عزاداری و محافل مذهبی

یکی از راهکارهای مهم آماده‌سازی کودکان برای انجام تکالیف عبادی که آثار تربیتی‌اش به تدریج در کودکان سرایت می‌کند، حضور در مسجد و اماکن مذهبی است.

نقش اجتماعی و تربیتی زیارت و حضور در این مکان‌های مقدس، تا جایی است که نشانه کمال حج و زیارت خانه خدا به شمار رفته است و در روایات نسبت به آن سفارش فراوانی شده است.<sup>۱</sup> نحوه برخورد بزرگترها با مناسبت‌های ویژه اهل بیت علیهم‌السلام، برپایی مراسم جشن یا سوگواری و شرکت دادن کودکان در چنین برنامه‌هایی، اثرات عمیقی بر روح و روان آنان دارد؛ زیرا در سایه اینگونه کارهاست که فرهنگ دینی در وجود آنها تقویت شده و پابرجا می‌ماند.

در دوره کودکی، هدف تعلیمات دینی باید انس دادن فرزندان با دین، محافل و مراسم دینی باشد. آنچه چنین انسی را ایجاد می‌کند، نشست و برخاست و دیدار با افراد متدین و شرکت در مراسم و شنیدن سرگذشت پیشوایان و یاران پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و مؤمنان مجاهد است.<sup>۲</sup> به تجربه ثابت شده است که اگر کودک به مسجد نرود و نماز خواندن جمع را نبیند، به این کار تشویق نمی‌شود؛ زیرا حضور در جمع، مشوق انسان است. متأسفانه حضور کم‌رنگ والدین در مساجد و مجالس دینی و به تبع آن حضور کم‌رنگ فرزندان در این مجالس، سبب می‌شود رغبت به عبادت در وجود فرزندان بسیار کم باشد. در وقف‌نامه یکی از عالمان بزرگ که حدود یک قرن پیش می‌زیسته، آمده است: «آنچه از من به جا مانده، آن را گردو بخرید و در مسجد

۱. درباره روایات مربوط به زیارت، به کتاب چهل حدیث زیارت اثر جواد محدثی رجوع شود.

۲. رجبعلی مظلومی؛ گامی در مسیر تربیت اسلامی؛ ص ۲۰۹.

نگهداری نمایند تا آنگاه که کودکان همراه با والدینشان به مسجد می‌آیند، به آنان هدیه دهید تا عشق و علاقه به خدا، مسجد و منبر از ابتدا در آنها جوانه زند و در بزرگسالی هم اهل مسجد و معنویت شوند.<sup>۱</sup>

#### ۴. پاسخگویی به پرسش‌های کودکان

یکی از علل ترک یا سبک شمردن نماز، بی‌اطلاعی کودکان، نوجوانان و جوانان از فلسفه عبادات است. اگر کودک دارای شناخت کافی نسبت به این مسئله باشد و خواندن نماز در وجودش از حالت تقلیدی به حالت آگاهی تبدیل شود، هرگز آن عمل را در مراحل بعدی ترک نخواهد کرد. از این رو آگاهی از فلسفه، آثار و فواید، آداب و شرایط اعمال یکی از عوامل مهم در ترغیب و تشویق کودکان به اعمال عبادی است. اگر والدین نتوانند پاسخ صحیح و درستی به سؤال‌های کودک بدهند، ممکن است بی‌رغبتی نسبت به آن اعمال در وجوش ایجاد شود و چه بسا به تدریج، موجب کنار گذاشته شدن اصل عمل شود.

والدین باید بتوانند به سؤالات و چرایی خواندن نماز، چرایی روزه گرفتن، چرایی رعایت حجاب و ... پاسخ دهند؛ زیرا غیر از فراگیری اعمال ظاهری (نماز، روزه و حجاب)، کودک باید بداند که در ورای این اعمال چه اعتقاد و احساسی نهفته است و چه چیزی موجب می‌شود که مسلمانان هر روز پنج بار به سوی کعبه، حرکاتی را انجام دهند که ممکن است در نظر او بی‌معنا جلوه کند. این مقصود را باید با آموزش‌های ساده تأمین کرد.<sup>۲</sup> برای مثال در پاسخ به این پرسش کودکانه که اگر نماز نخوانیم چه می‌شود؟ می‌توان

۱. محمد رضا شرفی؛ مراحل رشد و تحول انسان؛ ص ۲۱۶.

۲. ناصر باهنر؛ آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد؛ ص ۲۶۳.

اینگونه به کودک پاسخ داد: آیا این درست است که بچه‌ها به جای اینکه به پدر و مادرشان کمک کنند، همواره بهانه‌گیری کنند و حتی به حرف آنها گوش ندهند؟ قطعاً نه! کسی که بیشترین محبت و مهربانی را به ما کرده و ما را آفریده، خداست. حالا ما چقدر باید از او ممنون باشیم و به حرف او گوش دهیم؟ نماز، تشکر از خداست و همان خدایی که همه چیز به ما داده و دوست دارد بهشت را هم به ما بدهد، گفته است نماز بخوانیم. اگر نماز نخوانیم، هم از او تشکر نکرده‌ایم و هم به حرفش گوش نداده‌ایم. کسانی که به حرف خدا گوش نمی‌دهند، مانند بچه‌های بی‌ادب و غرغرو هستند که به پدر و مادرشان بی‌احترامی می‌کنند.<sup>۱</sup>

## ۵. استفاده از داستان

داستان، وسیله‌ای است که به طور غیرمستقیم در خواننده و شنونده اثر می‌گذارد. از این رو قرآن کریم نیز بسیاری از مباحث اعتقادی، اخلاقی و فرهنگی را در قالب داستان مطرح کرده است. یکی از بهترین روش‌ها برای انتقال مفاهیم ارزشی به فرزندان، قصه‌گویی برای آنهاست که در این امر باید چند نکته را رعایت کرد:

۱. داستان نباید خیلی طولانی باشد. اگر داستان طولانی است، باید تقطیع شود تا هم خسته‌کننده نباشد و هم کودک در شوق انتظار شنیدن ادامه آن باشد.

۲. داستان باید به گونه‌ای باشد که کودک بتواند میان خود و چهره‌های اصلی آن، مقایسه و داوری نماید.

---

۱. برای اطلاعات بیشتر ر.ک: سید رضا طباطبایی؛ شصت پرسش اعتقادی (جواب‌های کودکان به سؤال‌های اعتقادی).

۳. صفات نیکو و فضایل اخلاقی باید در آن برجسته شود.
۴. سوژه‌ها و افراد داستان و قصه‌ای که بیان می‌شود، باید حتی‌المقدور متناسب با سن کودک باشد.
۵. حکمت آن قصه باید در متن قصه ارائه شود.
۶. با زبان مناسب سن کودک بیان شود.<sup>۱</sup>

## ۶. تشویق

تشویق، یکی از راه‌های تقویت صفات خوب در کودک است. البته باید اعتدال در این امر رعایت شود؛ به گونه‌ای که برای هر کار خوب و هر تکلیف عبادی که انجام می‌دهد، هدیه و جایزه‌ای تهیه نشود؛ بلکه از تشویق کلامی نیز استفاده نمود و حتی گاهی در میان جمع از کار خوب او تعریف کرد. همچنین می‌توان با ایجاد جاذبه‌های ظاهری، کودک را به اینگونه مسائل جذب کرد؛ مانند اینکه اجازه پوشیدن بهترین لباس را برای خواندن نماز به او داد یا اینکه چادری زیبا برای دختران و عبایی مناسب برای پسران و یا جانمازی خاص همراه با مهر و تسبیح و عطر برایشان تهیه نمود.

یکی از نوه‌های امام خمینی علیه‌السلام نقل می‌کند: «من هر موقع پیش امام می‌رفتم، مرا تشویق به نماز می‌کرد. یادم می‌آید که وقتی پنج ساله بودم، وارد اتاق آقا شدم؛ دیدم دارد نماز می‌خواند. من هم پشت سر ایشان نماز خواندم. پس از نماز امام، چند کتاب به من جایزه داد».<sup>۲</sup>

از سوی دیگر باید توجه داشت که سخت‌گیری در آموزش تکالیف شرعی

۱. جعفر صالحان؛ سلوک با فرزند؛ ص ۲۱۲.

۲. معصومه عبدالحسینی؛ «سیره رفتاری بزرگان با فرزندان»؛ مجله طوبی؛ شماره ۴، فروردین

به کودکان، نیز مطلوب نیست. برای مثال لازم نیست برای حجاب کامل دخترانی که هنوز به سن تکلیف نرسیده‌اند، سخت‌گیری شود؛ بلکه باید پوشش آنها به گونه‌ای باشد که وقتی به سن تکلیف رسیدند، با حجاب آشنا شده و آمادگی پذیرش آن را به دست آورند.





## آسیب‌شناسی محتوایی بازی‌های رایانه‌ای

دکتر علی کاظمی\*

### مقدمه

اسلام درباره نحوه انتخاب دوست، شرایط دوست خوب، شیوه ارتباط با دوست و... روایات و ره‌یافت‌های بسیاری دارد. امام علی علیه السلام فرموده است: «إِيَّاكَ وَ مُصَاحِبَةَ الْفَسَاقِ فَإِنَّ الشَّرَّ بِالشَّرِّ يَلْحَقُ»<sup>۱</sup> از نشست و برخاست با فاسقان پرهیز که شر به شر می‌پیوندد». بازی‌های رایانه‌ای را می‌توان مصداقی از همنشین دانست؛ زیرا در جهان امروز که تکنولوژی حرف اول را می‌زند، کودکان و نوجوانان زمان بسیاری را صرف بازی‌های رایانه‌ای، یا همان دوست الکترونیک خود می‌کنند. بر همین اساس سیاستمداران غربی برای القای اهداف سلطه‌گرانه خود و تخریب باورها و ارزش‌ها و نیز سلامت ذهن و روح کودکان و نوجوانان، به‌ویژه جهان سوم و کشورهای مسلمانان از بازی‌های رایانه‌ای استفاده می‌کنند. ساخت بی‌رویه بازی‌های

---

\* پژوهشگر علوم ارتباطات.

۱. علی بن محمد لیثی واسطی؛ *عیون الحکم و المواعظ*؛ ص ۹۶.

رایانه‌ای به‌ویژه بازی‌های بسیار خشن و آسیب‌رسان که با تبلیغات بسیار در رده پرطرفدارترین بازی‌های جهان قرار می‌گیرند، شاهدی بر این مدعاست. در این مقاله ضمن تحلیل محتوایی بازی‌های رایانه‌ای مشهور، به بررسی برخی از آسیب‌های حاصل از انجام این بازی‌ها پرداخته می‌شود.

### ۱. ترویج روحیه تخریب و خشونت

امروزه بازی‌های رایانه‌ای پرطرفدار و بسیار خشن، به مقابله با آموزه‌های مذهبی می‌پردازند. روند بازی‌ها به گونه‌ای است که بازیکن باید با فجیع‌ترین و جدیدترین مدل بروز شرارت و خشونت، قدرت تخریب و خشم خود را نشان دهد تا برنده بازی شود. اگر چه بازی در عالم مجاز اتفاق می‌افتد، اما اهمیت این موضوع آنگاه مشخص می‌شود که بنا بر آمارها عامل بروز رفتارهای خشن، صحنه‌های خشونت‌بار بازی‌های رایانه‌ای است. متخصصین انستیتو تکنولوژی ماساچوست با تکیه بر پژوهش‌های خود معتقدند: «جرم و جنایت میان نوجوانان، همزمان با عرضه بازی‌هایی چون «مسابقه مرگ<sup>۱</sup>»، «نبرد مرگبار<sup>۲</sup>»، «عذاب<sup>۳</sup>»، «سرقت بزرگ اتومبیل<sup>۴</sup>» افزایش یافته است».° پژوهشگران بخش روانشناسی کودکان و نوجوانان کالیفورنیا نیز برای بررسی ارتباط میان تماشای فیلم‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و تصاویر خشن با رفتارهای به شدت خشونت‌آمیز مانند شلیک گلوله یا حمله به افراد با استفاده از چاقو و سلاح سرد، مطالعاتی را روی ۱۵۸۸ نوجوان بین ۱۰ تا ۱۵ سال انجام دادند. بر اساس نتایج، ۴۰ درصد دانش‌آموزان بر اساس تنوع

۱. Death Race

۲. Mortal Kombat

۳. Doom

۴. GTA

۵. محمود صادقی؛ احکام بازی‌های رایانه‌ای؛ ص ۹۳.

تجربه تماشای صحنه‌های خشن در رسانه‌های مختلف، حداقل یک‌بار اقدام به انجام اعمال خشونت‌بار کرده‌اند و احتمال تکرار دوباره این اتفاق در این افراد نسبت به افرادی که با اینگونه صحنه‌ها مواجه نشده‌اند، ۵۰ درصد بیشتر است.<sup>۱</sup>

بازی‌های رایانه‌ای همزمان با افزایش برانگیختگی در بازیکن، سبب شناخت تهاجم و عادی شدن بروز خشونت می‌شوند. این بازی‌ها بروز اعمال تهاجمی برای رسیدن به هدف (بُرد) را به عنوان یک ضرورت مطرح می‌کنند و سبب می‌شوند نوجوان یا کودک به عنوان بازیکن به انجام قطع عضو، سلاخی با تبر، چاقو، آره برقی، ساطور<sup>۲</sup> و انواع سلاح گرم پردازد و با خصومت بسیار، شاهد چکیدن خون رقیب باشد تا به هدفش برسد؛ بی‌آنکه بداند در حال آموختن شرارت است. بازی‌سازان برای تأثیرگذاری بیشتر با استفاده از افکت‌های نرم‌افزاری، سایر حواس بازیکن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. برای مثال با پیام‌هایی مانند «تکه تکه‌اش کن»، «کله‌اش را بکن»، «او را بکش»، «او را بخور»، «او را بسوزان» و پخش صدای شکستن مهره‌های گردن در هنگام خفه کردن رقیب و صدای خرد کردن استخوان‌های دشمن، بازیکن را به کشت و کشتار بیشتر و تجربه اعمال وحشیانه خشن و بی‌رحمانه‌ای که انجام آن برای یک آدم عادی به راحتی ممکن نیست، تشویق می‌کنند.<sup>۳</sup> از جمله پرطرفدارترین بازی‌ها در این سبک،

۱. محمود بلالی؛ «نسل خشن، بازتاب رسانه خشن»؛ پایگاه جنبش سایبری ۳۱۳، ۱۳۹۴/۰۲/۲۹.

<http://jcr۱۳.ir/?newsid=۲۹۱۴۲>

۲. نک: ManHunt

۳. رک: الیسا‌های یونگ‌سانگ و جین‌ای‌اندرسن؛ «تأثیر منفی بازی‌های ویدیویی خشونت‌آمیز بر

سلامت کودکان»؛ سیاحت غرب؛ شماره ۱۴، فروردین ۱۳۸۳، ص ۴۷-۵۹.

می‌توان به «نبرد مرگبار<sup>۱</sup>»، «جنگ قبایل<sup>۲</sup>»، «سرقت بزرگ اتومبیل<sup>۳</sup>»، «ندای وظیفه<sup>۴</sup>» و... اشاره کرد.

در سری بازی‌های «مورتال کامبت<sup>۵</sup>»، بازیکن پس از «ضربه فنی کردن<sup>۶</sup>» حریف، با انجام فنونی تمام‌کننده موسوم به فیتالیتی (مرگ و میر یا تلفات)<sup>۷</sup> حریف خود را مثله می‌کند.<sup>۸</sup> از دیگر اعمال وحشیانه این بازی سوزاندن بدن با اسید تا بیرون کشیدن قلب و ستون فقرات از بدن و منفجر کردن حریف، باعث شده این بازی در برخی از کشورها از جمله برزیل و آلمان ممنوع شود.

در بازی پرطرفدار دیگری به نام زامبی که از بازی‌های سبک آخرالزمانی است، بازیکن برای زنده ماندن باید به فکر ایجاد یک جامعه کوچک باشد. از این رو باید منابع اولیه شامل اسلحه، مهمات یا سلاح‌های سرد را با

---

۱. Mortal Kombat

۲. Clash Of Clans

۳. GTA

۴. Call of Duty

۵. تا به امروز نزدیک به ۲۱ نسخه از این بازی به سبک‌های دو بعدی و سه بعدی عرضه شده است. نکته قابل تأمل در این سری بازی‌ها، افزایش میزان خشونت و توحش در هر شماره از بازی است. در نسخه جدید سال ۲۰۱۵ آن Mortal Kombat X شاهد انجام اعمال وحشیانه - سادیسمی و بسیار خشن و تهوع‌آور هستیم.

۶. knockout

۷. Fatality: فیتالیتی به مانند نامش (به معنای مرگ و میر یا تلفات) ضربه‌ای وحشیانه در بازی‌های رایانه‌ای است که یک شخصیت پس از شکست دادن حریفش به او وارد می‌کند. مانند نصف کردن مغز سر، جدا کردن پوست روی صورت و... .

<https://flopsy.ir/wiki/mortal-kombat/>

۸. محمود بلالی؛ «نسل خشن، بازتاب رسانه خشن»؛ پایگاه جنبش سایبری ۳۱۳، ۲۹/۰۲/۱۳۹۴.

<http://jcr۱۳.ir/?newsid=۲۹۱۴۲>

جستجوی مغازه‌ها و خانه‌های متروکه یا کشتار فجیعانه دیگر بازی‌بازان و زامبی‌ها به دست آورد. <sup>۱</sup> نمونه دیگر بازی رایانه‌ای خشن و پرترفدار، «سرقت بزرگ اتومبیل <sup>۲</sup>» است که در آن زیر گرفتن مردم و عابران پیاده با اتومبیل، دزدی و... از مصادیق خشونت و خون در این بازی است.

از مشهورترین بازی‌های مورد علاقه ایرانی، کلش آف کلنز است. بر اساس آمارها، ۷ درصد از جمعیت کل کشور مشغول این بازی هستند؛ <sup>۳</sup> بازی‌ای که بازیکن متقاعد می‌شود برای بقا و پیشرفت در بازی، باید به کشورگشایی از طریق جنگ، فساد و غارت بپردازد. بازیکن باید روستای مجازی خود را بسازد، اما هدف سازندگی نیست؛ بلکه باید از باب ارباب‌گری، قدرت‌طلبی با دزدی، غارت، قتل و تخریب داشته‌های دیگران روستای خود را بسازد. روند این بازی در پی القای این مفهوم است که هدف، وسیله را توجیه می‌کند و برای رسیدن به اهداف، باید از داشته‌های دیگران استفاده، و حتی جان دیگران را قربانی کرد. از این روست که در بازی شاهد دزدی، غارت و حتی قتل سربازان در جهت برتری‌جویی یک نفر هستیم.

در تمام بازی‌های ذکر شده، افرادی که در خشونت، خونریزی، فساد و دزدی مهارت ندارند؛ بازنده می‌شوند. بنابراین برای برنده شدن، باید حرفه‌ای شوند. در این بازی‌ها اینگونه القا می‌شود که رفتارهایی مانند سر

۱. محمدحسین باجلان؛ «وضعیت قرمز: نقد و بررسی بازی ۲ State Of Decay»؛ وب‌سایت نوداد؛ ۱۳۹۷/۰۳/۰۷.

<https://nodud.com/entertainment/games/۱۰۲۷۴۸۲۳۰۱/۴۳۴۳۸>

۲. GTA

۳. سید محمد علی سید حسینی؛ «منفور محبوب: بررسی علل موفقیت بازی کلش آف کلنز»؛ مرکز تحقیقات بازی‌های دیجیتال، ۱۳۹۵، ص ۲.

<http://direc.ircg.ir/Uploads/PersianCOC۹۰۰۸.pdf>

بریدن، سلاخی، مثله کردن و... نه تنها عادی است؛ بلکه به عنوان ضرورتی در طراحی بازی لحاظ شده است تا با افزایش خشونت، در نسخه‌های جدیدتر بازیکن با مشاهده صحنه‌های خشونت‌آمیزتری راضی شود. نتیجه این همه خشونت‌خواهی، به‌کارگیری وحشتناک‌ترین شکنجه‌ها در زندان ابوغریب شد؛ زیرا در یک بررسی میدانی، مشخص شد اغلب سربازان آمریکایی حاضر در جنگ عراق به بازی ندای وظیفه اعتماد داشتند و سری بازی های نبرد مرگبار، در رده سوم لیست بازی‌های مورد علاقه آنها قرار داشت.<sup>۱</sup>

## ۲. ترویج شرک و شیطان‌پرستی

از مهم‌ترین آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای، ترویج نشانه‌ها و عقاید فراماسونی و شیطنانی است. شاید در نگاه اول وجود نمادهای ماسونی و شیطنانی در صحنه‌پردازی‌ها و لباس‌های کاراکترهای بازی، موضوع مهمی نباشد؛ اما نیم‌نگاهی به تصاویر روی لباس‌های جوانان و نوجوانان در سطح جامعه، حاکی از تأثیر و حتی القای عقاید انحرافی بازی‌سازان است که در درازمدت به بی‌هویتی، پوچ‌گرایی و دوری از دین می‌انجامد. برای مثال بازی کلش آف کلنز پر از نمادهای بی‌شماری از فراماسونی و شیطان‌پرستی مانند خرگوش (نماد همجنس‌گرایی)، عدد ابلیس (عدد ۶۶۶، به صورت مثلث ۶ زاویه)، تک چشم صهیونیستی، ستاره ۶ پر و... است که بارها در طول بازی نمایش داده می‌شود. وجود این نمادها، نوعی عادی شدن نشانه‌ها و فراگیری استفاده از آنها را در زندگی افراد به وجود می‌آورد؛ به گونه‌ای که لذت‌ها،

۱. محمود بلالی؛ «نسل خشن، بازتاب رسانه خشن»؛ پایگاه جنبش سایبری ۳۱۳،

سرخوشی‌ها و هیجان‌های طول بازی در این نمادها زنده می‌شود. از همین روست که بیشتر لباس و لوازم زندگی بازیکنان، گاه پر از این نمادهاست. با گذشت زمان، استفاده از این نمادها به صورت عادی و بدون حساسیت و واکنش، فراگیرتر شده و بیشتر مورد پذیرش قرار می‌گیرد. پشت پرده اشاعه این نمادها، تحریف اصل و اساس عقاید اسلامی مسلمانان است. برای مصداق بازی «خدای جنگ»<sup>۱</sup> که در میان کودکان و جوانان بسیار محبوب است، محتوایی بسیار خطرناک دارد. این بازی که در مورد یک اسطوره یونانی است، کاربر رایانه را به کشتن خدایان مختلف برای رسیدن به مرحله بعدی ترغیب می‌کند.<sup>۲</sup> در این بازی کریتوس فرزند نامشروع زئوس، خدای خدایان است که در تمام طول قسمت اول بازی، از این امر بی‌خبر است. وی که از پدرش اطلاعی ندارد و از همین رو در دوران کودکی مورد آزار و تمسخر همسالان قرار می‌گیرد، برای جبران این سرخوردگی به آموزش‌های نظامی روی می‌آورد. در جوانی پهلوانی نام‌آور و فرماندهی قوی می‌شود. در یکی از جنگ‌ها که فرماندهی گروهی ۵۰ نفره را بر عهده دارد، به نبرد با شرقیان بیابان‌نشین (ایرانیان) می‌رود. کریتوس در شرف شکست و مرگ است که از خدای جنگ «اریس» کمک می‌خواهد. خدای جنگ نیز به ازای اعطای روح کریتوس، دو شمشیر از اعماق جهنم به وی می‌دهد که به وسیله آنها در جنگ پیروز می‌شود.<sup>۳</sup>

تجسم جسمیت خدا در ذهن کودکان و نوجوانان، باعث سوق دادن آنها به

۱. God of War

۲. وب‌سایت راسخون؛ «پشت پرده بازی‌های رایانه‌ای (۲)»؛ ۱۳۸۸/۰۷/۱۲.

<https://rasekhoon.net/article/show/۱۴۴۹۳۹>

۳. فارس‌نیوز؛ «خداوندگاران جنگ و کودکانی که خشونت می‌آموزند»؛ ۱۳۹۱/۰۶/۰۴

<https://www.farsnews.com/news/۱۳۹۱۰۶۰۱۰۰۰۷۸>

سمت عقاید شیطانی و پوچ می‌شود؛ زیرا درک مفهوم خداوند به‌ویژه در دوران کودکی، بسیار سخت است. جسمیت بخشیدن به خدا، راه را برای پاسخ‌های کفرآمیز به پرسش‌های ذهن افراد هموار می‌کند که در اثر همنشینی با بازی‌های رایانه‌ای ایجاد می‌شود.

یکی از طرفدارترین بازی‌های رایانه‌ای که تا کنون منتشر شده و هر ساله نسخه‌های جدیدی از آن منتشر می‌شود، سری بازی‌های «شیطان مقیم»<sup>۱</sup> است. در این بازی فرزند شیطان به عنوان منجی و عامل خیر برای بشریت معرفی شده و بازیکن نیز باید به در خانه خدا به عنوان دروازه‌ای برای ورود به دنیای شیاطین، شلیک کند.<sup>۲</sup>

### ۳. اصرار به انجام گناه

بسیاری از کردارهای ناپسند در دنیای اسلام و ادیان اخلاق‌محور، گناه محسوب می‌شود. این در حالی است که بازی‌های رایانه‌ای، بازیکنان را به طور غیرمستقیم به انجام گناه وادار می‌کنند و عادت می‌دهند. در طی مراحل بازی و انجام بازی‌های مختلف، نه تنها قبح گناهی چون «تقلب»،<sup>۳</sup> دزدی،

۱. Resident Evil

۲. محمد مهدی یوسفی رامندی؛ «با پنج بازی مطرح در عرصه ایران‌هراسی آشنا شوید»؛ سایت خبری تحلیل راهبرد معاصر؛ ۱۳۹۶/۰۹/۲۶

<https://rahbordemoaser.ir/fa/news/۶۰۰>.

۳. یکی از رایج‌ترین ابزارها برای تقلب در بازی‌های آنلاین، ربات‌ها هستند. ربات‌های بازیگر یک سری برنامه‌های مستقل هستند که به جای انسان نقش بازی می‌کنند. کاربران عادی باید زمان زیادی را صرف تکمیل دوره‌ها در بازی‌های تکراری با درگیر کردن خود انجام دهند. این در حالی است که ربات بازیگر همین کارها را در مدت زمانی بسیار سریع انجام می‌دهد که قطعاً نه تنها مطلوب شرکت سازنده بازی مورد نظر نمی‌باشد؛ بلکه مطلوب کاربران واقعی نیز نمی‌باشد؛ زیرا احساس ناخوشایندی به ایشان دست می‌دهد و تلاش ایشان را برای کسب



قتل، غارت، مشروب‌خواری، زنا، ارتباط نامشروع با مرده و ... از بین می‌رود؛ بلکه انجام آنها عادی می‌شود و بازیکن با هر بار انجام این بازی‌ها برای پیشرفت در مراحل، پاداش می‌گیرد و رفته رفته انجام این اعمال در واقعیت نیز برای فرد عادی می‌شود تا جایی که ممکن است در هنگام موقعیت‌های مشابه با وسوسه شیطان، به این اعمال پردازد. برای نمونه در بازی «خدای جنگ»، «سرقت بزرگ اتومبیل»<sup>۱</sup> و «استخر مرده»<sup>۲</sup> از جملات، رفتار و صحنه‌های جنسی برای جذابیت بخشیدن به بازی استفاده شده است. همچنین در بازی «مکس پین»<sup>۳</sup> در داستان نسخه سوم بازی، به زندگی سیاه‌آلوده و تأسف بار مکس میانسال می‌پردازد که کنج عزلت برگزیده و دائم به مصرف الکل، قرص‌های خواب‌آور، سیگار، مرفین و ... می‌پردازد.<sup>۴</sup>

شاید به ذهن برسد علت نمایش گناه در بازی‌های رایانه‌ای چیست؟ پاسخ این سؤال را می‌توان در سیاست گام به گام شیطان جستجو کرد؛ زیرا او مرحله به مرحله افراد را به گمراهی می‌کشاند. ابتدا سعی می‌کند زشتی گناه و کارهای ناپسند را از ذهن انسان پاک کند تا وی آن کار را قبیح نداند. سپس او را به انجام آن کار تشویق می‌کند. پس از انجام کار ناپسند (زشت)

---

امتیاز در مواجهه با این رقیب نیرومند با ناکامی مواجه می‌سازد. فاطمه دمرچلی و محمد حسین رضوانی؛ «تشخیص ناهنجاری رفتار بازیگران بازی‌های رایانه‌ای آنلاین انبوه با استفاده از داده کاوی»؛ کنفرانس تحقیقات بازی‌های دیجیتال: گرایش‌ها، فناوری‌ها و کاربردها؛ بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، ۱۳۹۶.

۱. GTA

۲. Deadpool

۳. Max Payne

۴. خبرگزاری مشرق‌نیوز؛ «خشونت و مسائل جنسی، محتوای بازی‌های پرهزینه»؛ ۱۳۹۳/۱۲/۰۹

برای اینکه انسان دچار عذاب وجدان نشود، عمل او را زینت می‌دهد تا جایی که مانند کار خوبی جلوه می‌کند و در نهایت، عملی که در گذشته برای انسان زشت و قبیح بود، به یک عمل خوب و زیبا تبدیل می‌شود و فرد از انجام آن هیچ گونه نگرانی و عذاب وجدانی نخواهد داشت.<sup>۱</sup>

#### ۴. ترویج سبک زندگی غربی

بازی‌های رایانه‌ای، یکی از تأثیرگذارترین ابزارهای تبلیغات هستند و سازندگان آنها می‌کوشند در جهت اهداف تجاری و مصرف‌گرایی با استفاده از آنها، سبک زندگی غربی را ترویج کنند؛ زیرا بازیکن به دلیل علاقه به بازی و تکرار بی‌وقفه صحنه‌های بازی، به طور غیرمستقیم به تمام مؤلفه‌های سبک زندگی غربی علاقه‌مند می‌شود. این بازی‌ها با پر کردن ذهن فرزندان مسلمان از مؤلفه‌های سبک زندگی غربی، آنها را نسبت به زندگی اسلامی دلزده می‌کنند؛ به گونه‌ای که افراد راه‌گریز از تمام مشکلات و دستیابی به شادی را در به‌کارگیری شیوه زندگی غربی می‌دانند. برای نمونه در بازی رایانه‌ای باربی‌ها، دختران کودک و نوجوان مسلمان بدون اینکه متوجه غرض‌ورزی شرکت سازنده شوند، از همان ابتدا توجه به جسم و انجام هر گونه عمل زیبایی و عریانی بدن را برای زیباتر شدن به صورت یک ضرورت می‌پذیرند.

نتیجه پژوهش تحلیل مضمون بازی سیمز، ترویج دیدگاه مادی‌گرایی (ماتریالیسم)، اومانیسیم، سکولاریسم و اصالت لذت پنهان در اکثر مؤلفه‌های سبک زندگی ارائه شده در این بازی‌هاست که به هیچ وجه مناسب جوامع

۱. محمود صادقی؛ «تولید بازی‌های رایانه‌ای گمراهگر»؛ وب‌سایت پژوهشکده امر به معروف و

اسلامی و چه بسا تمام جوامع انسانی نیست.<sup>۱</sup>

### ۵. پیشرفت کاذب و هدر دادن عمر

ویژگی‌های سرگرم‌کننده بازی‌های رایانه‌ای، موجب می‌شود بازیکن ساعت‌ها مشغول بازی شود، ولی تصور کند که مدت بسیار محدودی وقت خود را صرف بازی کرده است. مشغول شدن به بازی، غفلت فرد از برنامه‌ریزی برای آینده و زندگی‌اش را در بردارد و مانع شکوفایی و استعدادها و توانمندی‌اش در وقت مناسب عمرش می‌شود. فرد بی‌آنکه متوجه شود، عمر خود را ساعت‌ها در بازی رایانه‌ای به بطالت می‌گذارند و زمانی را که می‌تواند برای تعالی و کمال خود بهره‌برد، هدر دهد؛ چرا که ممکن است کسب پاداش‌ها در بازی‌های رایانه‌ای، باعث شوند فرد فکر کند در حال پیشرفت و موفقیت در زندگی است. از این رو برای رفتن به مراحل بالاتر، حاضر به هر گونه تلاشی است. برای نمونه کاربر ۱۴ ساله‌ای گفته است: «از روز هفتم که این بازی آمد، نصیبش کردم و تا حالا ۳ میلیون خرجش کردم؛ حتی حاضر هستم لباس تنم را بفروشم و امتیاز بخرم».<sup>۲</sup> این در حالی است که چنین افرادی بعد از سال‌ها انجام بازی، به دلیل نرسیدن به آرزوها و رؤیاهای خود و نیز مقایسه وضعیت خود نسبت به هم‌سن و سالان خود، احساس عقب ماندن، پوچی، بی‌هدفی یا حتی افسردگی می‌کنند. این احساس‌ها سبب می‌شود فرد از انجام بازی هم خسته شود. یکی از کاربران کلش که تا مرحله ۱۸۱ بازی را طی کرده، گفته است: «دیگر

۱. داوود رحیمی سجاسی و جعفر محمدیان؛ «مطالعه انتقادی مؤلفه‌های سبک زندگی در بازی رایانه‌ای سیمز (۴) از منظر اسلام»؛ فصلنامه اسلام و مطالعات اجتماعی؛ شماره ۴، سال پنجم، بهار ۱۳۹۷، ص ۱۷۴ - ۲۰۱.

۲. پورتال خبری و سبک زندگی برترین‌ها؛ «آسیب‌های روانی بازی کلش آف کلنز»؛ ۱۳۹۴/۰۵/۱۹  
<https://www.shahrekhbar.com/medical/۱۴۳۹۱۷۹۸۰۰۱۸۴۸۸۷>

از بازی کردن خسته شده‌ام؛ چون بازی مسخره‌ای است. یعنی چه که مدام سرباز بسازی و خودت تخریبش کنی و در آخرش هم به هیچ چیزی نرسی»<sup>۱</sup>.

خستگی، بی‌هدفی و پوچی، سبب خودکشی افرادی می‌شود که از نظر روانی بسیار ضعیف هستند. برای نمونه پسر نوجوانی در سال ۲۰۰۱ در کنار میز کامپیوتر، در حالی خودکشی کرده که بازی اورکوئست در حال اجرا بوده است.<sup>۲</sup> فرد به مرور زمان متوجه می‌شود بازی‌های رایانه‌ای آسیب‌رسان نه تنها نیاز وی به پیشرفت حقیقی در زندگی را ارضا نکرده‌اند؛ بلکه او را از بسیاری از موفقیت‌های زندگی باز داشته‌اند. از طرفی حتی اگر فرد دیگر سراغ بازی نرود، از آنجایی که به احساس لذت حاصل از پیشرفت کاذب عادت کرده است، مدام در جستجوی موفقیت‌هایی این‌چنینی خواهد بود و از پیشرفت‌های عادی زندگی احساس رضایت نمی‌کند. از این رو به انجام کارهای خارق‌العاده یا خشونت‌آمیز می‌پردازد تا لذت پیشرفت‌های کاذب در وی زنده شود.

عادت بازیکن به اختصاص زمان برای کارهای بی‌نتیجه نیز عاملی است که فرصت برقراری ارتباط صمیمی و عاطفی با خانواده، پاسخ‌گویی به نیازهای اصلی زندگی مانند بقا و سلامتی، پیشرفت و قدرت و... را از فرد می‌گیرد.

## ۶. توهم‌زایی

ویژگی‌های تعاملی بودن بازی‌های رایانه‌ای، به نوعی منجر به فریب بازیکن می‌شود. گویی قواعد از پیش تعیین‌شده‌ای در بازی وجود ندارد و بازیکن

۱. همان.

۲. کوین رابرتس؛ اعتیاد به نت: رهایی از دام اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای؛ ترجمه

اکرم کریمی؛ ص ۱۶۷.

با یک بازی مواجه نیست؛ بلکه در حال تجربه دنیایی است که کاملاً باز است. بازیکن چنان تصور می‌کند که اسیر یک بازی از پیش تعیین‌شده و بسته نیست و هر آنچه دلش بخواهد، می‌تواند انجام دهد. این توهم آزادی، تجربه‌ای لذت‌بخش را برای بازیکن فراهم می‌کند. بر این اساس مخاطب در این رسانه خود را آزاد می‌بیند و در محتوای بازی غرق می‌شود؛ به طوری که با ایجاد ارتباط و تعامل با بازی رایانه‌ای، خود را بخشی از بازی و شخصیت بازی می‌بیند.<sup>۱</sup> امروزه بازی‌سازان برای واقعی کردن توهم آزادی، به ساخت و گسترش بازی‌های واقعیت افزوده پرداخته‌اند که در محیط اطراف فرد شبیه‌سازی می‌شوند.

نمونه دیگری از این بازی‌ها، بازی *Zombie Go* است. فرد پس از اجرای بازی، موبایل خود را به شیوه فیلمبرداری در هر مکانی از خانه یا خیابان که روبه‌رویش می‌گیرد، در آن محیط زامبی‌هایی را که به شکل انسان‌های وحشتناکی هستند، می‌بیند که باید با سلاح آنها را از بین ببرد. واقعی بودن محیط در کنار مجازی بودن بازی، می‌تواند فاجعه‌آفرین باشد؛ چرا که در بازی‌های نسل جدید، شخصیت‌ها دیگر حالت گرافیکی مصنوعی را ندارند؛ بلکه شباهت بسیاری به فیلم‌ها (انسان‌ها) دارند. از این رو ممکن است افراد گاه به تلقی آزاد بودن و گاه به تلقی توهم، به درگیری با افراد در محیط‌های اطراف خود پردازند یا به خود حق بدهند به دلیل کوچک‌ترین برخورد با هر شخصی، رفتاری همانند رفتار با شخصیت‌های بازی انجام دهند. در واقع حس مکانی که بازی در آن رخ می‌دهد، باعث واقعی جلوه دادن اختیارات

---

۱. هادی خانیکی و محیا برکت؛ «بازنمایی ایدئولوژی فرهنگی در بازی‌های رایانه‌ای»؛ فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین؛ سال اول شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۴، ص ۹۹-۱۳۱.

فرد برای بروز رفتار قهرمان بازی می‌شود. به عبارت دیگر از بارزترین نتایج منفی این بازی‌ها، ایجاد توهمات فکری است که این توهم‌زایی در ذهن افراد کم سن و سال به دلیل قدرت تجزیه و تحلیل پایین‌تر، نتایج بسیار بدتری خواهد داشت. این موضوع در کنار بیدار کردن ترس ناخودآگاهی که در ضمیر آنان نسبت به موجودات ماورایی وجود دارد، در برخی موارد باعث اختلالات فراوانی در آنها می‌شود که بی‌شک، در آینده آنان و تعاملاتشان با دنیای بیرون تأثیرگذار خواهد بود.<sup>۱</sup>

---

۱. سید داوود حسینی؛ «بازی‌های رایانه‌ای: نگاهی به ویژگی‌ها، بایدها و نبایدها»؛ فصلنامه

## ضرورت آشنایی با نهج البلاغه و راه کارهای آن

سیداحمد طباطبایی ستوده\*

### مقدمه

بی تردید نهج البلاغه، جامع ترین کتاب پس از قرآن است که می تواند راهنمای انسان در تمام ابعاد زندگی به شمار آید و هدایت بشر را در عرصه های گوناگون عهده دار شود. نهج البلاغه، مجموعه گران سنگی است که به حق آن را «أخ القرآن»<sup>۱</sup> برادر قرآن نامیده اند. در عظمت و شگفتی این اثر جاودانه همین بس که در توصیفش گفته اند: «كَلَامٌ فَوْقَ كَلَامِ الْمَخْلُوقِ وَ دُونَ كَلَامِ الْخَالِقِ»<sup>۲</sup> کلامی که بالاتر از کلام بشر و پایین تر از کلام خداوند است.

اگر چه بیش از هزار سال از عمر نهج البلاغه می گذرد، اما جای بسی تأسف است که این گنجینه ارزشمند و این میراث ماندگار، هنوز در میان شیعیان مهجور مانده و بسیاری از ما دوستان اهل بیت علیهم السلام جز آشنایی با نام این

---

\* دانش آموخته حوزه و دانشجوی دکتری ادیان و عرفان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.

۱. سید هبة الدین حسینی شهرستانی؛ المعجزة الخالدة؛ ص ۱۲.

۲. ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ ج ۱، ص ۲۴.

کتاب، بهره دیگری از آن نداریم و خود را از دُر و مرجان‌های این اقیانوس بیکران محروم کرده‌ایم. آمار انس و ارتباط با *نهج‌البلاغه* در کشور ما قابل تأمل و تأسف بار است؛ به طوری که در یک جامعه آماری با طرح این پرسش که تا کنون چند بار *نهج‌البلاغه* را به طور کامل خوانده‌اید، روشن شد که از شش هزار نفر، فقط حدود پنج درصد، آن هم تنها یک‌بار *نهج‌البلاغه* را خوانده‌اند.<sup>۱</sup> این در حالی است که *جُرج جُرداق*، ادیب و نویسنده مسیحی از کشور لبنان، بیش از دویست مرتبه *نهج‌البلاغه* را خوانده و در معرفی شخصیت امیرالمؤمنین علیه السلام به دنیا، کتاب ارزشمند *الإمام علی علیه السلام*، *صوت العدالة الإنسانية* را نوشته است. کتابی که به توصیه آیت‌الله العظمی بروجردی رحمته الله به فارسی ترجمه شد و به جرأت می‌توان آن را یکی از بهترین کتاب‌هایی دانست که تا کنون در این زمینه تدوین شده است. *جرج جرداق* که خود ادیبی متبحر بوده و با ادبیات عرب آشنایی کامل داشته است، آنچنان مسحور کلمات *نهج‌البلاغه* می‌شود که در پشت جلد کتابش خطاب به حضرت علی علیه السلام می‌نویسد: «ای علی! اگر بگویم تو از مسیح بالاتری، دینم نمی‌پذیرد. اگر بگویم او از تو بالاتر است، وجدانم نمی‌پذیرد. نمی‌گویم خدا هستی. پس خودت بگو به ما ای علی! تو کیستی؟»<sup>۲</sup>

رهبر فرزانه انقلاب، حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای می‌فرماید:

ما مثل آن بیماری هستیم که نسخه کاملی از یک طبیب حاذق را در جیب خود یا در طاقچه اتاق خود دارد، اما در عین حال لای آن نسخه را باز نمی‌کند و به آن عمل نمی‌کند و از آن بیماری دائماً رنج می‌برد. قرن‌های

۱. روزنامه جمهوری اسلامی؛ «مصاحبه با حجة الاسلام سید محمد کاظم طباطبایی، استاد حوزه و عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث»؛ شماره ۱۱۱۶۴، ۱۳۹۷/۰۳/۰۶، ص ۱۰.

۲. *جورج جرداق؛ الإمام علی علیه السلام صوت العدالة الإنسانية*؛ متن پشت جلد.



متممادی نهج البلاغه را داشتیم، اما از آن استفاده نکردیم و از معارف آن بهره نبردیم و بیماری‌های فردی و اجتماعی خود را برای خودمان نگه داشتیم. این، آن تأسف و افسوس بزرگی است که هر کس با نهج البلاغه آشنا شود، در دلش جا خواهد گرفت.<sup>۱</sup>

### بایستگی آشنایی با نهج البلاغه

نخستین پرسشی که درباره ضرورت مطالعه و انس با نهج البلاغه مطرح می‌شود، این است که اساساً نهج البلاغه چه کاربردی در زندگی امروز بشر داشته و چه مشکلی را از سر راه انسان معاصر بر می‌دارد؟ چرا باید نهج البلاغه بخوانیم و با آن مانوس شویم؟

شاید بهترین پاسخ به این سؤال جامعیت نهج البلاغه در پرداختن به نیازهای مختلف بشر است. نهج البلاغه مانند قرآن، یک کتاب سبک زندگی است و جامعه ما همان‌گونه که به آموزه‌های قرآن نیاز دارد، به معارف نهج البلاغه نیز محتاج است. مقام معظم رهبری در یکی از بیانات خود می‌فرماید: «نهج البلاغه در همه بخش‌هایی که برای یک انسان کامل و برای یک جامعه انقلابی کامل لازم و ضروری است، بهترین و وافی‌ترین مطالب را ارائه می‌دهد».<sup>۲</sup>

علامه حضرت آیت‌الله حسن‌زاده آملی نیز نهج البلاغه را کتابی معرفی می‌کند که اگر نسیم دل‌نگیز آن به قبری بوزد، صاحب قبر را با عطر جان‌فزای خود

---

۱. محمد مهدی علیقلی؛ نهج البلاغه از دیدگاه مقام معظم رهبری؛ ص ۵۸ (برگرفته از بیانات مقام معظم رهبری در جمع دانش‌آموزان شرکت کننده در مسابقات نهج البلاغه، ۱۳۶۵ش).

۲. بیانات مقام معظم رهبری در تاریخ ۱۳/۰۲/۱۳۵۹.

زنده می‌کند.<sup>۱</sup>

بی‌تردید چنین سخنانی بیش از هر چیز، حاکی از عمق تأثیر *نهج البلاغه* در زندگی کسانی است که خود را از انوار قدسی آن بهره‌مند ساخته و ندای انسانیت را از ژرفای بیکران آن شنیده‌اند. بی‌اطلاعی ما شیعیان از این دریای معرفت و این کارخانه انسان‌ساز، از این روست که به خود جرأت نداده‌ایم با *نهج البلاغه* مأنوس شده و به صورت مستقیم از سفره پر نعمتش توشه برداریم. این در حالی است که دنیای امروز شاید بیش از هر زمان دیگری به این سخنان احتیاج داشته باشد و بتواند مشکلات خرد و کلانش را با این اکسیر جان‌فزا مداوا کند. بنابراین ضروری است تا به قدر وسعمان از این ثروت عظیم، توشه برداریم.

استاد شهید مرتضی مطهری رحمته‌الله درباره انس استادش میرزا علی آقای شیرازی رحمته‌الله که واسطه آشنایی او با دنیای *نهج البلاغه* شده است، می‌گوید:

میرزا علی آقای شیرازی، بزرگ مردی که مرا اولین بار با *نهج البلاغه* آشنا ساخت و درک محضر او را همواره یکی از ذخایر گرانبهای عمر خود می‌شمارم و شب و روزی نیست که خاطره‌اش در نظرم مجسم نگردد، یادی نکنم و نامی نبرم و ذکر خیری ننمایم... *نهج البلاغه* به او حال می‌داد و روی بال و پر خود می‌نشانند و در عوالمی که ما نمی‌توانیم درست درک کنیم، سیر می‌داد. او با *نهج البلاغه* می‌زیست، با *نهج البلاغه* تنفس می‌کرد، روحش با این کتاب همدم بود، نبضش با این کتاب می‌زد و قلبش با این کتاب می‌تپید. جمله‌های این کتاب ورد زبانش بود و به آنها استشهاد می‌نمود. غالباً جریان کلمات *نهج البلاغه* بر زبانش، با جریان سرشک از چشمانش بر محاسن

۱. حسن حسن‌زاده آملی؛ *انسان کامل از دیدگاه نهج البلاغه*؛ ص ۵.

سپیدش همراه بود. برای ما درگیری او با نهج البلاغه - که از ما و هر چه در اطرافش بود، می‌برید و غافل می‌شد - منظره‌ای تماشایی و لذت‌بخش و آموزنده بود. او نمونه عینی از سلف صالح بود ... با همه اینها من ادعا نمی‌کنم که او در همه دنیاها *نهج البلاغه* وارد بود و همه سرزمین‌های *نهج البلاغه* را فتح کرده بود.<sup>۱</sup>

### چیستی نهج البلاغه

نهج البلاغه در حقیقت منتخبی از «خطابه‌ها»، «دعاها»، «وصایا»، «نامه‌ها» و «جمله‌های کوتاه» مولای متقیان علی علیه السلام است که توسط سید شریف رضی رحمته الله در سال ۴۰۰ ق، یعنی بیش از هزار سال پیش گردآوری شده است. البته لازم به ذکر است که سخنان حضرت علی علیه السلام به هیچ وجه منحصر در این مجموعه نبوده و سید رضی تنها گزیده‌ای از سخنان آن حضرت را جمع‌آوری کرده است.

*نهج البلاغه* در سه بخش کلی «خطابه‌ها»، «نامه‌ها» و «حکمت‌ها» تنظیم شده است. بخش نخست که حجم زیادی از این کتاب را به خود اختصاص داده، شامل ۲۴۱ خطبه است؛ خطبه‌هایی که گاه از یک خط تجاوز نکرده و گاهی همچون «خطبه قاصعه» به بیش از ده صفحه هم می‌رسد. بخش دوم شامل ۷۹ نامه است که خطاب به افراد مختلف و در موضوعات گوناگون به سامان یافته است؛ از نامه‌ای کوتاه و یک خطی به فرماندهان لشکر تا نامه‌ای بلند و عمیق به مالک اشتر. بخش سوم نیز شامل ۴۸۰ حکمت یا کلمات قصار (کوتاه) است؛ جملات کوتاه و در عین حال پرمغز و بسیار جذابی که

---

۱. مرتضی مطهری؛ سیری در *نهج البلاغه*؛ ص ۱۱ - ۱۴.

به مناسبت‌های مختلف و در موضوعات متنوع، گاه در دو کلمه و گاه نزدیک به یک صفحه، توسط آن حضرت ایراد شده است.<sup>۱</sup>

یکی از ویژگی‌های مهم *نهج‌البلاغه* که آن را از بسیاری از کتاب‌های دیگر ممتاز کرده، تنوع موضوعاتی است که در آن وجود دارد. این مجموعه غنی با پاسخ به نیازهای مختلف علمی و عملی انسان، توانسته است هدایت بشر را در عرصه‌های گوناگون فردی و اجتماعی بر عهده بگیرد. شاید سرّ اینکه آن را «برادر قرآن» لقب داده‌اند هم در همین نکته نهفته باشد؛ چرا که قرآن نیز که کتاب هدایت بشر است، بر همین اساس نازل شده و هر آنچه را که آدمی برای هدایت، بدان احتیاج دارد؛ در خود جای داده است. برخی بزرگان با غور در این اقیانوس بیکران، نمایی کلی از محتوای غنی این کتاب عرضه کرده‌اند؛ به عنوان مثال استاد شهید مطهری در کتاب *سیری در نهج‌البلاغه* که الحق و الانصاف از کتاب‌های بسیار مفید در زمینه آشنایی با *نهج‌البلاغه* محسوب می‌شود، به چهارده موضوع مختلف که در *نهج‌البلاغه* بیشتر به چشم می‌خورد، اشاره کرده است. برخی از این موضوعات عبارتند از: «الهیات و ماوراءالطبیعه»، «سلوک و عبادت»، «حکومت و عدالت»، «اهل بیت و خلافت»، «دنیا و دنیاپرستی»، «دعا و مناجات»، «اصول اجتماع»، «اخلاق و تهذیب نفس» و ...<sup>۲</sup>

۱. البته غیر از این سه بخش، قسمت دیگری هم تحت عنوان «سخنان شگفت‌آور حضرت» که شامل ۹ سخن می‌باشد، وجود دارد که سید رضی آن را در میان بخش حکمت‌ها جای داده است. به این صورت که پس از حکمت ۲۶۰ با عبارت «فصل فی غرائب کلامه»، این ۹ کلام را آورده و سپس حکمت ۲۶۱ به بعد را بیان می‌کند.

۲. مرتضی مطهری؛ *سیری در نهج‌البلاغه*؛ ص ۴۵ و ۴۶.

## شیوه‌های آشنایی با نهج البلاغه

### الف) تهیه نهج البلاغه

قدم نخست برای شناخت با نهج البلاغه، تهیه یک نسخه از این کتاب ارزشمند است. متأسفانه هنوز در بسیاری از خانه‌های ما شیعیان یک نسخه از نهج البلاغه وجود ندارد، در حالی که اگر این اقدام به صورت همگانی انجام شود، می‌تواند زمینه انس با این کتاب ارزشمند را در جامعه بیشتر فراهم کند. هدیه دادن نهج البلاغه در مناسبت‌های مختلف به یکدیگر، اهدای چند نسخه از آن به اماکن عمومی مانند مساجد، مدارس، ادارات و ... می‌تواند در این خصوص مؤثر باشد. تهیه نسخه‌ای خوانا همراه با ترجمه‌ای روان از نهج البلاغه که از پیچیدگی‌های ادبی و علمی مرسوم دور باشد؛ مانند ترجمه آیت‌الله العظمی ناصر مکارم شیرازی، حسین انصاریان، سید کاظم ارفع و محمد دشتی مناسب‌تر است.

### ب) مطالعه کتاب‌های پیرامون نهج البلاغه

یکی از نکاتی که انگیزه مطالعه و انس با نهج البلاغه را در خواننده افزایش می‌دهد، مطالعه کتاب‌هایی است که پیرامون نهج البلاغه نوشته شده و خواننده را با ویژگی‌ها و جداییت‌های این کتاب بیشتر آشنا می‌کند و زمینه انس با نهج البلاغه را در او ایجاد می‌سازد. برای مثال کتاب سیری در نهج البلاغه اثر استاد شهید مرتضی مطهری، کتاب در آستانه نهج البلاغه اثر محمد حسن نادم، کتاب پرسش و پاسخ‌های دانشجویی پیرامون نهج البلاغه اثر مصطفی عزیزی و ده‌ها کتاب دیگر از این دست، حاوی مطالبی هستند که ضمن پاسخ‌گویی به سؤالات مختلفی پیرامون نهج البلاغه، علاقه و انس با

این کتاب را در خواننده افزایش می دهند.

### ج) مطالعه اعترافات اندیشمندان درباره نهج البلاغه

شنیدن اعترافات بزرگان ادیان و مذاهب درباره عظمت و بزرگی نهج البلاغه نه تنها احساس غرور آفرین و افتخار آمیزی در دل‌های شیعیان به وجود می آورد؛ بلکه خود انگیزه‌ای برای تشویق به مطالعه و انس بیشتر با این کتاب می شود. برای مثال یکی از دانشمندان مسیحی به نام نرسیسیان در گفتگو با علامه شهرستانی از علمای بغداد، ضمن تجلیل از نهج البلاغه و اینکه مخاطب این کتاب ارزشمند نه تنها شیعیان، بلکه بشریت در سراسر عالم است، می گوید: «اگر این گوینده با عظمت امروز بر منبر کوفه قرار می گرفت، شما مسلمانان می دیدید که مسجد کوفه با همه وسعتش، از اجتماع مردم مغرب زمین برای استفاده از دریای خروشان دانش علی موج می زد».<sup>۱</sup>

در جلسه‌ای که به افتخار شکیب ارسلان ملقب به «امیر بیان»، یکی از نویسندگان زبردست عرب در عصر حاضر در مصر تشکیل شده بود، یکی از حضار پشت تریبون رفته و ضمن تجلیل از وی می گوید: «دو نفر در تاریخ اسلام پیدا شده‌اند که به حق شایسته‌اند «امیر سخن» نامیده شوند: یکی علی بن ابیطالب و دیگری شکیب». شکیب ارسلان با ناراحتی برخاست و پشت تریبون قرار گرفت و از دوستش که چنین مقایسه‌ای به عمل آورد، گله کرد و گفت: «من کجا و علی بن ابیطالب کجا؟ من بند کفش علی هم به حساب نمی آیم».<sup>۲</sup>

۱. سید هبة‌الدین حسینی شهرستانی؛ در پیرامون نهج البلاغه؛ ص ۴۲ و ۴۳.

۲. مرتضی مطهری؛ سیری در نهج البلاغه؛ ص ۳۵.

مستر کرنیکوی انگلیسی مسیحی، استاد ادبیات در دانشگاه علیگره هندوستان، در محضر استادان سخن و ادیبانی که در مجلس او حاضر بودند، در پاسخ به پرسشی درباره اعجاز قرآن، گفت: «قرآن را برادر کوچکی است که نهج البلاغه نام دارد. آیا برای کسی امکان دارد که مانند این برادر کوچک بیاورد تا ما را مجال بحث پیرامون برادر بزرگتر (یعنی قرآن) و امکان آوردن نظیر آن باشد؟!»<sup>۱</sup>

### د) برنامه ریزی نهج البلاغه خوانی

بدیهی است که هر چقدر هم زمینه برای انس با نهج البلاغه فراهم شود، بالاخره از یک نقطه‌ای باید وارد عمل شد و خواندن و مطالعه این کتاب را شروع کرد. بی تردید داشتن یک برنامه منظم فردی یا تشکیل جلسات خانوادگی و ... می‌تواند تأثیر بیشتری در این خصوص داشته باشد. این کار افزون بر ایجاد انگیزه فردی، سبب نشاطی جمعی در خانواده نیز می‌شود. در این خصوص پیشنهاد می‌شود که از مطالعه ترتیبی نهج البلاغه پرهیز کرده و از روش موضوعی یا تجزیه‌ای استفاده شود.<sup>۲</sup> به عنوان مثال مطالعه بخش حکمت‌های نهج البلاغه یا موضوعاتی که تناسب بیشتری با جمع‌های خانوادگی و ... دارد، مناسب‌تر است. این شیوه را حتی در مدارس، مساجد، ادارات و ... هم می‌توان اجرا نمود؛ هم‌چنانکه تلاوت جمعی قرآن مجید امروز در بسیاری از مساجد، مدارس و ادارات به شکل سنتی حسنه و تأثیرگذار در جهت انس با قرآن در آمده است.

---

۱. سید هبة‌الدین حسینی شهرستانی؛ در پیرامون نهج البلاغه؛ ص ۱۵.

۲. برای آشنایی بیشتر با روش‌های مطالعه نهج البلاغه ر.ک: مصطفی دلشاد تهرانی؛ مکتب

مهرا (اصول تربیت در نهج البلاغه)؛ ص ۲۲.

### هـ) حفظ نهج‌البلاغه

همان‌گونه که حفظ قرآن مجید و افزایش حافظان این کتاب آسمانی یک حالت معنوی خاصی در جامعه ایجاد نموده و گویا فضای جامعه را به بوی روح‌نواز کلام الهی معطر می‌نماید، ترویج حفظ نهج‌البلاغه نیز می‌تواند در ایجاد انس با این کتاب انسان‌ساز، برای فرد و اجتماع مؤثر باشد. در گذشته بسیاری از سخنوران و مدیحه‌سرایان، با حفظ بخش‌هایی از نهج‌البلاغه، به‌ویژه فرازهای ابتدایی برخی از خطبه‌های آن حضرت، ضمن تبرک سخنانشان به کلام امیرالمؤمنین علیه السلام، زمینه انس و الفت بیشتر با این کلمات نورانی را برای خود و مخاطبانشان فراهم می‌آوردند. اگر چه این سنت حسنه اکنون در میان سخنوران و مدیحه‌سرایان کمرنگ شده، اما حفظ نهج‌البلاغه در کنار حفظ قرآن در میان آحاد مردم، به‌ویژه جوانان گسترش یافته است که جای شکر بسیار و البته برنامه‌ریزی و تقویت بیشتر دارد.

### و) برگزاری مسابقات

برای انس بیشتر با نهج‌البلاغه به‌ویژه در سنین کمتر، برگزاری مسابقات مختلف همراه با اهدای جوایز متناسب، می‌تواند شیوه بسیار مناسبی باشد. تجربه نشان داده است که پاداش و جایزه می‌تواند عامل مهمی در ایجاد انگیزه اولیه در بسیاری از امور معنوی باشد. چنانکه خداوند با وعده‌هایی که برای مؤمنین در قرآن بیان فرموده و توصیف مکرر آن، انگیزه کسانی را که هنوز از ایمان مستحکمی برخوردار نشده‌اند، تقویت می‌کند. اگر چه این روش، شیوه‌ای موقت و ابتدایی برای رسیدن به انس حقیقی با نهج‌البلاغه است تا انسان به حرکت درآمده و خود را به دریای



بیکران این معارف زلال برساند.

### ز) نصب کلمات زیبای نهج البلاغه در محیط‌های مختلف

یکی از شیوه‌های مهم و کارآمد برای انس بیشتر با معارف نهج البلاغه، نصب جملات حکمت‌آمیز و تأثیرگذار آن در دید عموم است. این کار می‌تواند با نوشتن کلمات کوتاه حضرت در صفحات شخصی در فضای مجازی یا در قالب تابلوهایی زیبا و نصب آن در منزل محل کار، مغازه یا حتی با نوشتن برخی از جملات ناب آن به صورت هفتگی یا ماهیانه در اماکن عمومی مانند مساجد، مدارس، ادارات و ... انجام شود. وقتی جملات و کلمات آن حضرت به صورت غیرمستقیم و ناخودآگاه در مقابل چشمان انسان قرار بگیرد، به مرور زمان تأثیرگذار بوده و اندک اندک زمینه انس بیشتر با نهج البلاغه را فراهم خواهد کرد. انتخاب جملات مناسب در این شیوه، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. کوتاه بودن متن و در عین حال عمیق بودن آن، می‌تواند تأثیر آن را دو چندان کند. گاهی یک جمله کوتاه از نهج البلاغه، طعم شیرین کلام امیرالمؤمنین علیه السلام را برای همیشه در ذائقه انسان ماندگار می‌کند.

### ح) تشکیل محافل انس با نهج البلاغه

شاید مهم‌ترین هدف از انس با نهج البلاغه، بهره‌برداری از معارف بلند آن باشد. از آنجا که این کتاب ارزشمند، یک کارگاه انسان‌سازی در جهت خودشناسی و خداشناسی است، استفاده بیشتر از معارف بلند آن مستلزم دریافت فهمی درست و توضیحات راهگشایی است که با مطالعه فردی این کتاب حاصل نخواهد شد. برای دستیابی به این مهم، شرکت در محافل انس

با نهج البلاغه و کلاس‌های آموزشی مختلفی که در این خصوص وجود دارد، می‌تواند راهگشا باشد. شرکت در یک جلسه از جلسات و محافل انس با نهج البلاغه یا ملاقات و گفتگو با یکی از اساتید نهج البلاغه، ممکن است چنان جذبه‌ای در انسان نسبت به این کتاب فراهم کند که ارتباطی همیشگی را در او رقم زند.

## کتابنامه

قرآن کریم

۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبة الله؛ شرح نهج البلاغه؛ قم: منشورات مکتبه آية الله العظمی مرعشی، ۱۴۰۴ ق.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول عن آل الرسول؛ ترجمه صادق حسن زاده، قم: آل علی علیهم السلام، ۱۳۸۲ ش.
۳. \_\_\_\_\_؛ تحف العقول عن آل الرسول؛ چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۰۴ ق.
۴. ابن شهر آشوب مازندرانی؛ محمد بن علی؛ مناقب آل ابی طالب علیهم السلام؛ قم: علامه، ۱۳۷۹ ق.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ قم: نشر ادب حوزه، ۱۴۰۵ ق.
۶. آقا بزرگ تهرانی، محمد محسن؛ الذریعه الى تصانیف الشیعه؛ گردآورنده احمد بن محمد حسینی؛ بیروت: دار الاضواء، ۱۴۰۳ ق.
۷. آقا تهرانی، مرتضی و محمد باقر حیدری کاشانی؛ خانواده و تربیت مهدوی؛ قم: کتاب یوسف، ۱۳۹۳ ش.
۸. امینی، عبدالحسین؛ الغدیر فی الکتاب السنه و الادب؛ چاپ دوم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۶ ش.

۹. انصاریان، حسین؛ نظام خانواده در اسلام؛ چاپ نهم، قم: ام‌اینها، ۱۳۸۰ ش.
۱۰. \_\_\_\_\_؛ نفس؛ قم: دار العرفان، ۱۳۸۸ ش.
۱۱. ایمانی، محسن؛ ارتباط با خانواده همسر؛ تهران: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۱ ش.
۱۲. باهنر، ناصر؛ آموزش مفاهیم دینی همگام با روانشناسی رشد؛ تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، ۱۳۹۶ ش.
۱۳. پاینده، ابوالقاسم؛ نهج الفصاحه؛ تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ ش.
۱۴. پناهی، علی احمد؛ پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی: دفتر چهل و هشتم (مهارت‌های زندگی)؛ چاپ سوم، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۰ ش.
۱۵. پیشوایی، مهدی؛ سیره پیشوایان، قم: مؤسسه امام صادق علیه السلام، ۱۳۷۲ ش.
۱۶. پیوری فوی، رنوا؛ غلبه بر خشم؛ ترجمه مهدی قراچه داغی؛ تهران: اوحدی، ۱۳۷۹ ش.
۱۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ تصحیح مصطفی درایتی؛ قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش.
۱۸. \_\_\_\_\_؛ غرر الحکم و درر الکلم؛ تصحیح سید مهدی رجایی؛ قم: دار الکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۱۹. جرداق، جورج؛ الإمام علی علیه السلام صوت العدالة الإنسانية؛ بیروت: الأندلس، ۲۰۰۱ م.
۲۰. جعفری هرفته، مجید؛ مدیریت خشم در خانه؛ تهران: معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه؛ ۱۳۹۳ ش.
۲۱. \_\_\_\_\_؛ مهار خشم و پرخاشگری در پرتو آموزه‌های دینی با ارائه الگوهای اسلامی؛ چاپ اول، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۷ ش.

۲۲. جمعی از نویسندگان؛ همسران همراه: سیره خانوادگی همسران علما و بزرگان دین؛ قم: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت، ۱۳۹۶ ش.
۲۳. حافظ شیرازی، شمس الدین محمد؛ دیوان حافظ شیرازی بر اساس نسخه علامه قزوینی و غنی؛ تهران: بازتاب اندیشه، ۱۳۸۶ ش.
۲۴. حرّ عاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، [بیتا].
۲۵. \_\_\_\_\_؛ وسائل الشیعه؛ تصحیح مؤسسه آل البيت علیهم السلام؛ قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ ق.
۲۶. \_\_\_\_\_؛ وسائل الشیعه؛ تهران: مکتبه الاسلامیه، ۱۳۹۱ ق.
۲۷. حسن زاده آملی، حسن؛ انسان کامل از دیدگاه نهج البلاغه؛ چاپ اول، قم: نشر قیام، ۱۳۷۲ ش.
۲۸. حسینی شهرستانی، سید هبه الدین؛ المعجزة الخلاة؛ بغداد: مکتبه الجوادین، ۲۰۰۴ م.
۲۹. \_\_\_\_\_؛ در پیرامون نهج البلاغه؛ چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۲ ش.
۳۰. حلی، حسن بن یوسف؛ مختلف الشیعه فی احکام الشریعه؛ قم: مؤسسه النشر الإسلامی التابعة لجماعة المدرسین بقم، ۱۳۷۴ ش.
۳۱. حمیری، عبدالله بن جعفر؛ قرب الاسناد؛ تصحیح مؤسسه آل البيت علیهم السلام؛ قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۱۳ ق.
۳۲. دلشاد تهرانی، مصطفی؛ مکتب مهر (اصول تربیت در نهج البلاغه)؛ چاپ اول تهران: انتشارات دریا، ۱۳۷۹ ش.
۳۳. دهخدا، علی اکبر؛ امثال و حکم؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۳ ش.

۳۴. رابرتس، کوین؛ اعتیاد به نت: رهایی از دام اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای؛ ترجمه اکرم کرمی؛ چاپ اول، تهران: صابرین، ۱۳۹۳ ش.
۳۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ مفردات الفاظ القرآن؛ تحقیق صفوان عدنان داوودی؛ بیروت - دمشق: دار القلم - دار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۳۶. رجایی، غلامعلی؛ برداشت‌هایی از سیره امام خمینی علیه السلام؛ تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۱۳۹۲ ش.
۳۷. روشندل، جلیل؛ امنیت ملی و نظام بین‌المللی؛ تهران: انتشارات سمت، ۱۳۷۴ ش.
۳۸. سادات، محمد علی؛ رفتار والدین با فرزندان؛ تهران: انتشارات اولیا و مربیان، ۱۳۸۰ ش.
۳۹. ساروخانی، باقر؛ طلاق: پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن؛ تهران: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۲ ش.
۴۰. سعدی شیرازی، مصلح‌الدین؛ کلیات سعدی؛ تصحیح محمد علی فروغی؛ چاپ اول، تهران: انتشارات هرمس، ۱۳۸۵ ش.
۴۱. شجاعی، محمد صادق؛ روان‌شناسی تنظیم رفتار؛ قم: دار الحدیث، ۱۳۸۸ ش.
۴۲. شرفی، محمد رضا؛ مراحل رشد و تحول انسان: به ضمیمه مقدمه‌ای بر دیدگاه اسلام در مورد رشد؛ تهران: قرن، ۱۳۷۱ ش.
۴۳. شریف‌الرضی، محمد بن حسین؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۴۴. صادقی، محمود؛ احکام بازی‌های رایانه‌ای؛ به سفارش پژوهشکده امر به معروف و نهی از منکر، قم: نشر معروف، ۱۳۹۴ ش.
۴۵. صالحان، جعفر؛ سلوک با فرزند؛ تهران: تراث، ۱۳۹۵ ش.

۴۶. \_\_\_\_\_؛ سلوک با همسر؛ تهران: انتشارات تراث، ۱۳۹۵ش
۴۷. صالحی، مبین و معصومه قلی‌زاده؛ یک قدم تا باور: عزت نفس کودکان؛ چاپ اول قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۹۲ش.
۴۸. صالحی، مبین؛ روانشناس کودک خود باشید؛ قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ اول، ۱۳۹۷ش.
۴۹. صدوق، محمد بن علی؛ الامالی؛ تهران: انتشارات کتابخانه اسلامی، ۱۳۶۲ش.
۵۰. \_\_\_\_\_؛ الامالی؛ تهران: کتابچی، ۱۳۷۶ش.
۵۱. \_\_\_\_\_؛ کتاب من لا يحضره الفقيه؛ تصحیح علی اکبر غفاری؛ چاپ دوم، قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۳۱ق.
۵۲. طاهری، حبیب الله؛ سیری در مسائل خانواده؛ تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۸۱ش.
۵۳. طباطبایی، سید محمد حسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی؛ چاپ پنجم، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۷۴ش.
۵۴. طبرسی، فضل بن حسن؛ مکارم الأخلاق؛ تهران: دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۶ق.
۵۵. \_\_\_\_\_؛ مکارم الاخلاق؛ قم: شریف رضوی، ۱۳۷۰ش.
۵۶. طوسی، محمد بن حسن؛ الامالی؛ قم: دارالتقافه، ۱۴۱۴ق.
۵۷. عبده، محمد؛ شرح نهج البلاغه؛ چاپ اول بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۷ق.
۵۸. عدالتیان، مهدی؛ بهترین و بدترین دوران عقد؛ مشهد: خانه پژوهش راه روشن، ۱۳۹۳ش.
۵۹. علی بن الحسین؛ الصحیفة السجادیة؛ چاپ اول قم: دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶ش.

۶۰. علیقلی، محمدمهدی؛ *نهج‌البلاغه از دیدگاه مقام معظم رهبری*، تهران: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۵ش.
۶۱. فتال نیشابوری، احمد بن محمد؛ *روضه‌الواعظین و بصیرة‌المتعظین*؛ قم: انتشارات رضی، ۱۳۷۵ش.
۶۲. فردوسی، ابوالقاسم؛ *شاهنامه*؛ به کوشش سعید حمیدیان، تهران: نشر داد، ۱۳۷۴ش.
۶۳. فلسفی، محمد تقی؛ *گفتار فلسفی: کودک از نظر وراثت و تربیت*؛ تهران: نشر معارف اسلامی، ۱۳۸۷ش.
۶۴. فیض کاشانی، ملا محسن؛ *الشافی فی العقائد و الاخلاق و الاحکام*؛ تهران: لوح محفوظ؛ ۱۴۲۵ق.
۶۵. فیومی، أحمد بن محمد؛ *المصباح المنیر؛ تحقیق یوسف الشیخ محمد*، الناشر: المكتبة العصرية، ۱۴۱۸ق.
۶۶. قبادیانی بلخی، ناصر خسرو؛ *دیوان اشعار؛ تصحیح مجتبی مینوی و مهدی محقق*. تهران: دانشگاه تهران. ۱۳۸۷ش.
۶۷. قمی، عباس؛ *سفینه البحار*؛ قم: اسوه، ۱۴۱۴ق.
۶۸. کبیر مدنی، سید علیخان بن احمد؛ *ریاض‌السالکین فی شرح صحیفه سید الساجدین*؛ تصحیح محسن حسینی امینی؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۰۹ق.
۶۹. کدیور، پروین؛ *روانشناسی اخلاق*؛ تهران: انتشارات آگاه، ۱۳۷۸ش.
۷۰. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *اصول‌الکافی*؛ ترجمه سید جواد مصطفوی؛ تهران: مؤسسه الوفا، ۱۳۸۲ش.
۷۱. \_\_\_\_\_؛ *اصول‌کافی*؛ تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۹ش.



۷۲. \_\_\_\_\_؛ الکافی؛ تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی؛ تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۷۳. کوهستانی، عبدالکریم؛ برقله پارسایی؛ قم: انتشارات زمینه سازان ظهور؛ ۱۳۸۱ ش.
۷۴. لیشی واسطی، علی بن محمد؛ عیون الحکم و المواعظ؛ تصحیح حسین حسنی بیرجندی؛ قم: دار الحدیث، ۱۳۷۶ ش.
۷۵. متقی هندی، علاء‌الدین علی؛ کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال؛ بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۰۵ ق.
۷۶. مجلسی، محمد باقر؛ بحار الانوار؛ بیروت: انتشارات مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
۷۷. \_\_\_\_\_؛ بحار الانوار؛ تصحیح جمعی از محققان؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۷۸. محدثی، جواد؛ الفبای زندگی؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۰ ش.
۷۹. محمدی ری شهری، محمد؛ حکم النبی الأعظم صلی الله علیه و آله؛ چاپ اول؛ قم: دار الحدیث، ۱۴۲۹ ق.
۸۰. \_\_\_\_\_؛ تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث؛ تهران: دار الحدیث، ۱۳۹۷ ش.
۸۱. \_\_\_\_\_؛ میزان الحکمه؛ چاپ یازدهم، قم: دار الحدیث، ۱۳۸۹ ش.
۸۲. مختاری، رضا؛ سیمای فرزندگان؛ قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۱ ش.
۸۳. مروجی طبرسی، محمد جواد؛ حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت علیهم السلام؛ قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۷ ش.

۸۴. مطهری، مرتضی؛ سیری در نهج البلاغه؛ چاپ ۲۹، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۸۳ ش.
۸۵. \_\_\_\_\_؛ مجموعه آثار؛ تهران: صدرا، بی تا.
۸۶. مظاهری، حسین؛ خانواده در اسلام؛ قم: شفق، ۱۳۹۰ ش.
۸۷. مظاهری، علی اکبر؛ جوانان و انتخاب همسر؛ تهران: انتشارات قدیس، ۱۳۹۰ ش.
۸۸. مظلومی، رجبعلی؛ گامی در مسیر تربیت اسلامی؛ تهران: آفاق، ۱۳۸۱ ش.
۸۹. معین، محمد؛ فرهنگ فارسی معین؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۲ ش.
۹۰. مفید، محمد بن محمد؛ الاختصاص؛ قم: المؤتمر العالمي، ۱۴۱۳ ق.
۹۱. مکارم شیرازی، ناصر؛ اخلاق در قرآن؛ قم: مدرسه امام علی بن ابی طالب علیه السلام، ۱۳۸۱ ش.
۹۲. موسوی خمینی، سید روح الله؛ امام در سنگر نماز؛ تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۱ ش.
۹۳. \_\_\_\_\_؛ توضیح المسائل؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۲۴ ق.
۹۴. مولوی بلخی، جلال الدین محمد؛ مثنوی معنوی؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۱ ش.
۹۵. میر محمد صادقی، مهدی؛ آموزش پیش از ازدواج؛ تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ۱۳۸۴ ش.
۹۶. نوری، حسین؛ مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ تحقیق و نشر مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث؛ قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ق.

۹۷. \_\_\_\_\_؛ مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ قم: مؤسسه آل البيت عليه السلام الاحياء التراث، ۱۳۶۶ ش.

۹۸. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی؛ تنبيه الخواطر و نزهه النواظر؛ قم: مکتبه فقیهه، ۱۴۱۰ ق.

### ب) نشریات

۱. آقا محمدی، جواد؛ «بررسی نقش الگوی تربیتی والدین در تربیت دینی فرزندان»؛ پژوهشنامه تربیت تبلیغی؛ سال اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۲، ص ۱۰۵ - ۱۲۶.

۲. بارباز اصفهانی، نجمه و همکاران؛ «مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر از دید مشاوره خانواده و اسلام»؛ فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده؛ سال نهم، شماره ۲۸، پاییز ۱۳۹۳، ص ۸ - ۳۶.

۳. حسینی، سید داوود؛ «بازی‌های رایانه‌ای: نگاهی به ویژگی‌ها، بایدها و نبایدها»؛ فصلنامه ره‌آورد نور؛ سال دهم، شماره ۳۶، پاییز ۱۳۹۰، ص ۲۸ - ۳۳.

۴. خانیکی، هادی و محیا برکت؛ «بازنمایی ایدئولوژی فرهنگی در بازی‌های رایانه‌ای»؛ فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین؛ سال اول، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۴، ص ۹۹ - ۱۳۱.

۵. خدایاری فرد، محمد و دیگران؛ «روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی»؛ فصلنامه اندیشه و رفتار؛ سال هشتم، شماره اول، ۱۳۸۱.

۶. دمرچلی، فاطمه و محمد حسین رضوانی؛ «تشخیص ناهنجاری رفتار بازیگران بازی‌های رایانه‌ای آنلاین انبوه با استفاده از داده کاوی»؛ کنفرانس تحقیقات بازی‌های دیجیتال- گرایش‌ها، فناوری‌ها و کاربردها؛ بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، ۱۳۹۶.

۷. رحیمی سجاسی، داوود و جعفر محمدیان؛ «مطالعه انتقادی مؤلفه‌های سبک زندگی در بازی رایانه‌ای سیمز (۴) از منظر اسلام»؛ فصلنامه اسلام و مطالعات اجتماعی؛ شماره ۴، سال پنجم، بهار ۱۳۹۷، ص ۱۷۴ - ۲۰۱.
۸. رشید، خسرو و همکاران؛ «شناسایی مؤلفه‌های اساسی تربیت کودک بر اساس دیدگاه والدین ایرانی»؛ فصلنامه علمی پژوهشی خانواده‌پژوهی؛ سال سیزدهم، شماره ۵۰، تابستان ۱۳۹۶، ص ۲۱۵ - ۲۳۶.
۹. روزنامه جمهوری اسلامی؛ «مصاحبه با حجة الاسلام سید محمد کاظم طباطبایی، استاد حوزه و عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث»؛ شماره ۱۱۱۶۴، ۱۳۹۷/۰۳/۰۶.
۱۰. زهره کاشانی، علی اکبر؛ *اصول تربیت دینی از منظر آیات و روایات*؛ اسلام و پژوهش‌های تربیتی ۲، سال اول، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۸۸، ۱۶۹ - ۲۰۲.
۱۱. سوختانلو، زهرا و اعظم رحمت‌آبادی؛ «تحدید نسل شیعه، تهدید جامعه ایران (علل کاهش جمعیت و پیامدهای آن)»؛ معرفت؛ سال بیست و دوم، شماره ۱۸۹، شهریور ۱۳۸۹، ص ۴۵ - ۵۸.
۱۲. شفیعی سروسستانی، ابراهیم؛ «بایسته‌های تغییر سیاست جمعیتی با تأکید بر نقش رسانه ملی»؛ معرفت؛ شماره ۱۸۹، سال بیست و دوم، شهریور ۱۳۹۲، ص ۲۵ - ۴۴.
۱۳. عبدالحسینی، معصومه؛ «سیره رفتاری بزرگان با فرزندان»؛ مجله طوبی؛ شماره ۴، فروردین ۱۳۸۵، ص ۲۰۲ - ۲۰۵.
۱۴. عزیزی، آرمان و همکاران؛ «پیش‌بینی افزایش و کاهش طلاق با توجه به نقش خانواده همسر در زندگی خصوصی»؛ سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی؛ ۱۳۹۵ ش.

۱۵. عظیم‌زاده اردبیلی، فائزه و زهرا جلالی؛ «آسیب‌شناسی سیاست کنترل موالید و قانون تنظیم خانواده»؛ دو فصلنامه علمی ترویجی فقه و حقوق خانواده؛ شماره ۶۸، بهار و تابستان ۱۳۹۷، ص ۱۲۵ - ۱۵۱.
۱۶. فولادی، محمد؛ «تأملی در سیاست کنترل جمعیت، آثار و پیامدهای آن»؛ معرفت فرهنگی اجتماعی؛ شماره دوم، زمستان ۱۳۹۰، ص ۱۵۳ - ۱۷۹.
۱۷. منفرد، غلامرضا؛ «تربیت دینی با الهام از سیره تربیتی امام خمینی (علیه السلام)»؛ مجموعه مقالات کنگره آثار و اندیشه تربیتی حضرت امام خمینی (علیه السلام)؛ ص ۳۸۴ - ۳۹۶.
۱۸. یونگ سانگ، ایسا های و جین ای . اندرسن؛ «تاثیر منفی بازی‌های ویدئویی خشونت‌آمیز بر سلامت کودکان»؛ سیاحت غرب؛ شماره ۱۴، فروردین ۱۳۸۳، ص ۴۷ - ۵۹.

### ج) پایگاه‌های اینترنتی

۱. باجلان، محمد حسین؛ «وضعیت قرمز: نقد و بررسی بازی ۲ State Of Decay»؛ وبسایت نوداد؛ ۱۳۹۷/۰۳/۰۷، کد مطلب: ۱۵۲۷۴۸۲۳۵۱/۴۳۴۳۸.
۲. بلالی، محمود؛ «نسل خشن، بازتاب رسانه خشن»؛ پایگاه جنبش سایبری ۳۱۳، ۱۳۹۴/۰۲/۲۹، کد مطلب: ۲۹۱۴۲.
۳. پایگاه اطلاع‌رسانی تبیان؛ «چگونه اخلاص پدر، فرزندش را علامه کرد»؛ ۱۳۹۷/۰۲/۲۳، کد مطلب: ۴۲۳۶۷۷.
۴. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای.
۵. پایگاه خبری تحلیلی پارسینه؛ «نُه فایده بغل کردن برای سلامتی»؛ ۱۳۹۸/۰۲/۰۵.
۶. پورتال خبری و سبک زندگی برترین‌ها؛ «آسیب‌های روانی بازی کلش آف کلنز»؛ ۱۳۹۴/۰۵/۱۹، کد مطلب: ۱۴۳۹۱۷۹۸۰۰۱۸۴۸۸۷.

۷. خبرگزاری اهل بیت (علیهم‌السلام) (ابنا)؛ «با حدیث خبیر به عظمت امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) پی بردم و شیعه شدم»؛ ۱۳۹۷/۰۵/۱۵، کد مطلب: ۷۳۹۲۶۰.
۸. خبرگزاری دانشجو؛ «نرخ رشد جمعیت ایران بحران خفته در کمین»؛ ۱۳۹۳/۱۱/۱۳، کد مطلب: ۳۸۶۲۷۰.
۹. خبرگزاری صدا و سیما؛ «نقش جمعیت در اقتدار ملی»؛ ۱۳۹۶/۹/۲، کد مطلب: ۱۹۱۲۳۲۵.
۱۰. خبرگزاری فارس نیوز؛ «پرچم اقتدار بر بلندای شانه‌های جمعیت»؛ ۱۳۹۳/۰۷/۲۲، کد مطلب: ۳۸۹۳۰۷۲۰۰۰۱۰۳۷.
۱۱. خبرگزاری فارس نیوز؛ «پیامدهای اسفبار کاهش جمعیت ایران»؛ ۱۳۹۳/۰۸/۱۱، کد مطلب: ۳۸۹۳۰۸۱۰۰۰۱۳۶۰.
۱۲. خبرگزاری فارس نیوز؛ «خداوندگاران جنگ و کودکانی که خشونت می‌آموزند»؛ ۱۳۹۱/۰۶/۰۴، کد مطلب: ۳۸۹۱۰۶۰۱۰۰۰۰۷۸.
۱۳. خبرگزاری مشرق نیوز؛ «خشونت و مسائل جنسی، محتوای بازی‌های پرهزینه»؛ ۱۳۹۳/۱۲/۰۹، کد مطلب: ۳۸۳۲۷۳.
۱۴. خبرگزاری مشرق نیوز؛ «رونویسی از نسخه جدید بیگانگان برای کاهش جمعیت ایران»؛ ۱۳۹۷/۰۸/۰۳، کد مطلب: ۹۰۵۶۳۶.
۱۵. حسین پور، سید روح‌الله؛ «عوامل مؤثر در رشد اخلاق کودکان و نوجوانان»؛ پایگاه راسخون؛ ۱۳۹۷/۰۳/۰۹، کد مطلب: ۱۳۷۹۰۰۵.
۱۶. سید حسینی، سید محمد علی؛ «منفور محبوب: بررسی علل موفقیت بازی کلش آف کلنز»؛ مرکز تحقیقات بازی‌های دیجیتال، ۱۳۹۵.
۱۷. صادقی، محمود؛ «تولید بازی‌های رایانه‌ای گمراهگر»؛ وب‌سایت پژوهشکده امر به معروف و نهی از منکر.

۱۸. یوسفی رامندی، محمد مهدی؛ «با پنج بازی مطرح در عرصه ایران‌هراسی آشنا شوید»؛ سایت خبری تحلیل راهبرد معاصر؛ ۱۳۹۶/۰۹/۲۶، کد مطلب: ۶۰.

۱۹. مرکز آمار ایران، نتایج سرشماری سال‌های متعدد.

۲۰. وبسایت صالح قاسمی؛ «ایران، در انتظار سونامی سالمندی»؛ ۱۳۹۷/۱۲/۲۹.

