

## خانواده و تربیت فرزندان از دیدگاه روایات

□ علی قنبریان\*

### چکیده

کانون خانواده اولین و مهم‌ترین محیطی است که انسان‌ها آموزش می‌بینند و یاد می‌گیرند، و با هنجارها و ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی آشنا می‌شوند. در این میان، نقش پدر و مادر، از دیگر اعضای خانواده (برادر، خواهر، پدربزرگ، مادربزرگ، و...) بیشتر، عمیق‌تر، و تعیین‌کننده‌تر است و بی‌مبالغه است اگر گوئیم، شخصیت و عاقبت هرکسی، به‌دست پدر و مادر و در محیط خانواده رقم می‌خورد. تبیین و بررسی برخی از راهکارهای والدین در تعلیم و تربیت فرزندان در محیط خانواده، رسالت نوشتار حاضر است. گردآوری اطلاعات به‌صورت کتابخانه‌ای و از متون مقدس (قرآن و روایات) بوده و پردازش اطلاعات، تبیینی تحلیلی است و ارجاع و استناد به منابع، درون‌متنی می‌باشد. مقاله به ۲ بخش راهکارهای تکوینی و راهکارهای تشریحی و تربیتی تقسیم شده است.

واژگان کلیدی: خانواده، فرزند، پدر و مادر، تعلیم و تربیت، روایات، نهج‌البلاغه.

## بخش اول: راهکارهای تکوینی

مقصود از راهکارهای تکوینی، اموری است که ارتباط چندانی با اِعمال تربیت و سیاست در محیط خانواده ندارد؛ بلکه تأثیرات مثبت یا منفی بی‌هست که از طریق طبیعت در شخصیت فرزندان ایجاد می‌شود.

### ۱. انتخاب همسر

در سیره معصومان آغاز تربیت فرزند، از زمان انتخاب همسر دانسته شده است. با انتخاب همسر زمینه‌های مؤثر در تربیت فرزند، مانند عوامل ارثی و محیطی مهیا می‌شود و پرونده عوامل ارثی و بخش مهمی از عوامل محیطی بسته می‌شود؛ زیرا محیط تربیت را خانواده و اجتماع تشکیل می‌دهند. در این میان مهم‌ترین نقش را خانواده ایفا می‌کند. از این رو اگر همسران از لحاظ جسمی، سالم و از لحاظ روحی و معنوی، صالح و تربیت‌یافته باشند، به‌جد می‌توان گفت بخش مهمی از تربیت فرزند سامان یافته و تضمین شده است (سیدعلی حسینی‌زاده، تربیت فرزند، ج ۱، ص ۴۵).

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «أَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ، وَ انْكِحُوا فِيهِمْ، وَ اخْتَارُوا لِنُطْفِكُمْ» (محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۲۳۲). به هم‌شان خود زن بدهید و از هم‌شان خود زن بگیرید و برای نطفه‌های خود (جایگاهی مناسب) انتخاب کنید.

با ایجاد تفاهم بین زن و شوهر و ثبات و آسایش خانواده، محیط امن و سالمی برای تربیت فرزند فراهم می‌آید. عدم تفاهم همسران و اختلاف و درگیری آن‌ها، موجب ایجاد اختلال در کانون تربیت شده و مهم‌ترین و اثرگذارترین عامل انحراف و انتقال ضدارزش به فرزندان می‌شود. از دیگر ویژگی‌های که در سیره معصومان برای انتخاب همسر به آن توجه شده است، رفتار نیکو و ادب همسر است (سیدعلی حسینی‌زاده، تربیت فرزند، ج ۱، ص ۵۰).

اهمیت انتخاب همسر در تربیت فرزند، به‌قدری مهم است که امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: وقتی قصد ازدواج کردید، چنین دعا کنید «اللَّهُمَّ وَاقْدِرْ لِي مِنْهَا وَلِذَا طَيِّباً تَجْعَلُهُ خَلْفاً صَالِحاً فِي حَيَاتِي وَبَعْدَ مَوْتِي» (محمدبن حسن حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۱۳). خدایا از آن‌ها (زنان)

برای من فرزندی پاک مقدر کن و او را جانشین صالحی برایم در زندگانی و پس از مرگم قرار ده.

## ۲. رزق حلال

پدر گذشته از این که می‌بایست نیازهای روحی همسر و فرزندان را تأمین نماید، باید با تهیه رزق حلال و توسعه در زندگی، برای رشد سالم و صحیح جسمی و روحی فرزندان زمینه‌سازی نماید. فرزندان قبل از اینکه به این عالم قدم بگذارند اثر غذا در روح و جسم آن‌ها امری تردیدناپذیر است و در طول تربیت هم باید کاملاً مراعات شود. تهیه رزق حلال خواص متعددی دارد که یکی از آن‌ها به وجود آمدن زمینه رشد فضایل اخلاقی و خصال پسندیده در فرزند است. از دیدگاه اهل بیت علیهم‌السلام غذایی که مصرف می‌شود علاوه بر آثار طبیعی که در جسم می‌گذارد، آثار دیگری هم در روح و روان و شخصیت معنوی ما ایجاد می‌کند. این نوع آثار را آزمایش‌های مادی و تجربه‌های علمی و عینی نمی‌تواند به اثبات برساند اما در منظر قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام امری کاملاً واضح و پذیرفته شده است (عبدالکریم پاک‌نیا، حقوق متقابل والدین و فرزندان، ص ۲۲).

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در این باره می‌فرماید: «عبادت خداوند هفتاد جزء است و بهترین آن‌ها طلب روزی حلال است» (آیت‌الله سیدحسین طباطبایی بروجردی، منابع فقه شیعه: ترجمه جامع الاحادیث، ج ۲۲، ص ۷۷). همچنین امام باقر علیه‌السلام به کسانی که تلاش می‌کنند سفره منازل خود را با روزی حلال بیاریند مژده می‌دهد که «لقی الله عزوجل يوم القيامة وجهه مثل القمر ليلة البدر» (محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۷۸) آنان در روز قیامت با سیمای نورانی، همانند شب چهارده، با خداوند ملاقات خواهند کرد. توسعه در امر معاش بر هر پدری لازم است تا علاوه بر این که از راه حلال معاش خانواده‌اش را تأمین کند، در صورت امکان به فرزندان سخت نگیرد.

## بخش دوم: راهکارهای تشریحی

### ۳. انتقال تجربیات

والدین شایسته است که فرزندان خوش اخلاق پرورش دهند؛ زیرا اخلاق، رمز تداوم و حیات

مَلَّتْ هَاسْت. برای اخلاقی بودن فرزندان باید به آن‌ها مبارزه با نفس اماره را آموخت و هشدار داد که نفس امر به بدی‌ها می‌کند. اخلاق نیک، دوستی‌ها را تسری و توسعه می‌دهد، آرامش درونی فرد را بالا می‌برد، روحیات اجتماعی را امنیت می‌بخشد و تعرضات آدمیان را نسبت به یکدیگر کنترل می‌کند. انسان بدون برخورداری از تربیت اخلاقی درنده‌خوست و آن‌گاه رنگ آدمی به خود می‌گیرد که با اخلاقیات بر خلق و خوی خود غلبه کند. وجدان و فطرت فرزندان با فراگیری اخلاقیات، بیدار می‌شود و هرگاه عمل خلاف اخلاقی مرتکب شدند، به فریاد وجدان گوش می‌سپارند و درصدد جبران برمی‌آیند (محسن ایمانی، جایگاه و نقش پدر در تربیت فرزندان، ص ۲۷)

برای آموزش اخلاقیات به فرزندان و آشنا کردن آن‌ها با هنجارها، علاوه بر کتاب‌های اخلاقی، والدین می‌توانند تجربیات خویش را به فرزندان منتقل کنند تا فرزندان را در زیست اخلاقی و کوره‌راه‌های گزینش و عمل مددکار باشند. از آن جایی که نوجوان در مراحل اولیه زندگی راه پرفرازونشیبی در پیش دارد و راهزنان زیادی در کمین او نشسته‌اند، والدینی که راه زندگی را پیموده‌اند و سردوگرم روزگار را چشیده‌اند و تجاربی در این زمینه اندوخته‌اند، لازم است در این زمینه با نصیحت‌ها و راهنمایی‌های خود فرزندانشان را از پیمودن راه خطا و انحراف منع کنند. برای همین خداوند متعال در قرآن کریم نصیحت‌های یک پدر مهربان و فرزانه (حضرت لقمان ع) را به فرزندش نقل کرده و آن را به‌عنوان اسوه و الگو برای فرزندان و والدین معرفی می‌کند (عبدالکریم پاک‌نیا، حقوق متقابل والدین و فرزندان، ص ۳۷). لقمان به فرزندش درحالی که او را موعظه می‌کرد، گفت: «پسرم! چیزی را همتای خداوند قرار مده که شرک، ظلم بزرگی است. پسرم اگر به اندازه سنگینی دانه خردلی (کار نیک یا بد) باشد و در دل سنگی یا در گوشه‌ای از آسمان‌ها و زمین قرار گیرد، خداوند آن را در قیامت برای حساب می‌آورد و خداوند دقیق و آگاه است. پسرم نماز را به پا دار و امر به معروف و نهی از منکر کن و در برابر مصائبی که به تو می‌رسد شکیبیا باش که این از کارهای مهم است» (سوره لقمان، آیات ۱۹-۱۳). امیرالمؤمنین علیه السلام نیز در سفارشی راه‌گشا، فرزندش امام مجتبی علیه السلام را راهنمایی کرده و او را در پیمودن راه صحیح زندگی یاری می‌کند (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

#### ۴. توجیه ذهنی نوجوانان و جوانان

در موضوعات و مسائل مهم، بهتر است با دلیل و منطق فرزندان مجاب شوند تا زمینه مناسبی برای پذیرش حق و هنجارها در آنها ایجاد شود. برای مثال برای اثبات خداوند متعال، به راحتی می‌توان از برهان (دلیل) نظم استفاده کرد و به آنها گفت: هر جا نظم و ترتیب حساب شده‌ای هست، ممکن نیست زائیده رویدادهای تصادفی باشد و حتماً باید از علم و قدرتی سرچشمه گرفته شده باشد. بنابراین نظم و ترتیب جهان آفرینش گواه این است که صانع‌ی توانا و سازنده‌ی دانا خالق آن بوده است.

برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفترست معرفت کردگار  
و می‌توان داستان‌های «مباحثه نیوتون با دانشمند مادی» و «برهان وزیر موحد برای پادشاه منکر» را برایشان بازگو کرد تا مباحث سرگرم‌کننده و جذاب بوده و از حالت خشک و علمی و شکننده، فاصله گیرد؛ حتی می‌توان آیاتی از قرآن را در همین زمینه برایشان، به همراه ترجمه، بیان کرد؛ مانند آیه «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآهَاقِ وَ فِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» (سوره فصلت، آیه ۵۳). به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آنها نشان می‌دهیم تا آشکار گردد که او حق است (ناصر مکارم شیرازی، ترجمه قرآن).  
با این شیوه، نورانیت قرآن در ذهن و جانشان اثر گذاشته و هماهنگی دلیل عقلی با نقلی (آیات قرآن)، پذیرش حق و خضوع در برابر آن را برایشان عمیق‌تر و سهل‌تر می‌کند.

#### ۵. معرفی الگوهای تربیتی به فرزندان

الگوی تربیتی، قرآن و اهل بیت هستند: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (سوره احزاب، آیه ۲۱). برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود. برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند، و خدا را بسیار یاد می‌کنند (ناصر مکارم شیرازی، ترجمه قرآن). البته لازم است که از یافته‌های دانشمندان علوم تربیتی و روان‌شناسی هم در کنار الگوها، استفاده کنیم.

## ۱-۵. عامل بودن والدین

نزدیک‌ترین افراد به فرزندان، پدر و مادر هستند و رفتار و گفتار آن‌ها زیر ذره‌بین کنجکاو فرزندان قرار دارد. پس، والدین خواه‌ناخواه از مؤثرترین الگوهای ذهنی و رفتاری فرزندان هستند. والدین اگر خواستار مصلح بودن هستند، ابتدا خود باید صالح باشند و به صلاحیت‌های اخلاقی و زینت‌های رفتاری آراسته باشند. این یک قانون است که «نمی‌شود غلط زندگی کرد و درست تربیت نمود». الگوهای رفتاری فرزندان باید انسان‌های والایی باشند که شخصیت ایشان آمیزه‌ای از صداقت، خلوص، صفا، محبت، عطوفت، ایثار، گذشت، منطق، استواری، و اعتماد به نفس باشد. زمانی که فرزندان در جریان زندگی و کنارهم بودن‌ها، نشست و برخاست‌ها و گفت‌وگوها با افرادی که به‌عنوان الگو و مروج خوبی‌ها و نیکی‌ها هستند مواجه می‌شوند، ویژگی‌های آن‌ها را در شرایط سهل و دشوار می‌آزمایند و اخلاص، درستی، محبت، و صداقت شخصیت پدر و مادر خود را باور می‌کنند و اگر والدین حقیقتاً اهل عمل و صادق باشند از عمق دل، مرید آن‌ها می‌شوند و با همه وجود با ایشان همانندسازی کرده، سعی می‌کنند به‌گونه‌ای بیاندیشند که آن‌ها دوست دارند و به‌صورتی رفتار کنند که خوشایند آنان باشد (امیر ملک محمودی، راهنمای خانواده، ص ۱۹۸-۱۹۹).

## ۶. مسئولیت‌پذیری فرزندان

در متون دینی (قرآن و روایات) بر مسئولیت‌پذیری تأکید شده است. خداوند متعال می‌فرماید: «وَلَا تَقْنُفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (سوره اسراء، آیه ۳۶) از آنچه به آن آگاهی نداری پیروی مکن؛ چراکه گوش و چشم و دل، همه مسئول‌اند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» (دیلمی، ارشاد القلوب الی الصواب، ج ۱، ص ۱۸۴) همه شما مسئول زیردستانتان هستید و در روایتی از امام علی عَلَيْهِ السَّلَام در اهمیت مسئولیت چنین آمده است: «إِيَّاكَ وَالْوُقُوفَ عَمَّا عَرَفْتَهُ فَإِنَّ كُلَّ نَاطِرٍ مَسْئُولٌ عَنْ عَمَلِهِ وَقَوْلِهِ وَإِرَادَتِهِ» هرکسی نسبت به عمل و گفتار و اراده‌اش مسئولیت دارد (علی بن محمد لیشی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۹۶).

از مهارت‌های اجتماعی که شایسته است فرزندان از سنین کودکی از آن برخوردار باشند، احساس مسئولیت است. لازم است در فرزندان حسّ مسئولیت‌پذیری و انجام درست کارها تقویت شود. نونهالان کنونی، مسئولان آینده کشور خواهند بود. یکی از وظایف مهم مسئولین مملکتی در ارتباط با شهروندان، سعی و تلاش برای برطرف کردن نیازهای آن‌ها، و مقدم کردن مصلحت نوعی (مردم) بر مصلحت فردی (شخصی) است. فائق آمدن بر چنین مسئولیت خطیر مشکلی، در گرو تربیت دوران کودکی است. کودکانی که مسئولیت‌پذیر بار آمده‌اند، در آینده کارگزاران و مهره‌های سودمندی در وزارت‌خانه‌ها، ادارات، و مؤسسات خواهند بود. والدین خود باید افرادی مسئولیت‌پذیر باشند تا در وهله بعد بتوانند با استفاده از روش‌های گوناگون و عملی و مفید، این مهارت اجتماعی را به فرزندان آموزش دهند. والدین ابتدا باید از موارد بسیار کوچک و ابتدایی شروع کنند. فرزند از همان کودکی باید مسئولیت‌نگه‌داری و مراقبت از وسایل شخصی خود را بر عهده بگیرد و در این میان طبق مسئولیتی که بر عهده گرفته باید خود پاسخ‌گو باشد. به‌طور مثال: باید تکالیف دروس را خود انجام دهد و اگر انجام نداد مسئولیت پاسخ‌گویی به آموزگار با خودش است. مسئولیت‌ها باید در حیطه توانایی فرزند باشد. نباید از او انتظار داشت، کاری انجام دهد که از توانش خارج است. به‌طور کلی والدین باید به سن و جنس فرزند خود و هم‌چنین شرایط زندگی او توجه داشته باشند (سیما فردوسی، کلیدهای تربیت کودکان، ص ۱۰۳).

## ۷. روابط میان فردی و هنجارهای اجتماعی

تربیت و مناسبات اجتماعی یکی از جنبه‌های مهم تربیت است که بزرگان دین برای بالندگی و تعالی آن همت گمارده‌اند. رساله حقوق امام سجاد علیه السلام حاوی دستورها و توصیه‌های فراوان درباره نحوه برقراری روابط اجتماعی با علمای دین، همسایگان، همسر، و دیگر مسلمانان است. رعایت این حقوق ابتدا باید توسط والدین انجام شود تا آن‌ها بتوانند آن را به فرزندان انتقال دهند. آیات قرآن کریم نیز بر اجتماع و فعالیت‌های اجتماعی تأکید فراوان دارد؛ چنان‌که بیشتر آیات قرآن دارای جنبه اجتماعی است تا فردی. قرآن بر پیوندهای اجتماعی میان

مسلمانان و برقراری ارتباط میان آنان توصیه کرده است. اگر همین باور در فضای خانواده پدید آید، اعضای آن را همواره در کنار یکدیگر نگاه می‌دارد و زن و شوهر نیز به‌سوی جدایی نمی‌روند. اگر خانواده از یکدیگر دور شوند، زمینه زوال، ناکارآمدی، و سقوط خانواده را فراهم کرده‌اند. حال آن‌که با هم بودن و در کنار هم بودن، از دستان پر از رحمت و برکت خداوند بهره می‌گیرد. در چنین شرایطی، زن و شوهر، به‌عنوان دوهم‌پرواز، در آسمان معنویت و کمال اوج می‌گیرند و با دست‌در‌دست فرزندان خویش نهادن و در پرتو معنویت الهی، آنان را نیز به کمال می‌رسانند. والدین نقش اساسی در تربیت اجتماعی فرزندان ایفا می‌کنند. در این میان پدرها نقش بیشتر نسبت به مادر دارند. آن‌ها ضمن حضور در جامعه می‌توانند با هنجارها و آداب و رسوم اجتماعی بیشتر آشنا شوند و در پرتو این شناخت و بصیرت، برای اجتماعی کردن بهتر فرزندان خویش گام بردارند و ضمن آموختن آداب و رسوم اجتماعی آنان را با هنجارها و ارزش‌ها آشنا کنند. آموختن مهارت‌های اجتماعی نیز وظیفه دیگری است که به‌دلایل ذکرشده عمدتاً بر عهده پدر است و مادر نیز نقش یاور و همکار را در این زمینه بر عهده دارد. پدر می‌تواند زمینه رفت‌وآمدها را با خانواده‌های اقوام و خویشاوندان فراهم کند و با انجام دیدوبازدید، اعضای خانواده را از مواهب مربوط به صله ارحام برخوردار نموده، بدین ترتیب بر رشد اجتماعی فرزندان خویش بیافزاید. آموختن مهارت‌های اجتماعی مانند مشورت با دیگران، توان متقاعدساختن آن‌ها، همکاری، سازگاری، توافق، و برقراری روابط همدلانه و مؤثر بین فردی به فرزندان امری ضروری است؛ چراکه برخورداری از مهارت‌های اجتماعی مانع انزوای فردی می‌گردد و به رشد بیشتر فرزند کمک کرده، سطح رضایت وی از زندگانی را بالاتر می‌برد (محسن ایمانی، جایگاه و نقش پدر در تربیت فرزندان، ص ۲۶-۲۷).

یکی از راهکارهای یاددهی هنجارهای اجتماعی به فرزندان این است که، علاوه بر آموزش عبادات فردی، فرزندان را به مراسم مذهبی و حضور در اجتماع تشویق کنیم تا علاوه بر بُعد دینی، بُعد اجتماعی آن‌ها تقویت شود. یکی از این مراسم که به‌طور متناوب انجام می‌شود، نماز جمعه است. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در بیاناتشان به اهمیت نماز جمعه اشاره کرده‌اند. ایشان، از نماز جمعه به‌عنوان وسیله‌ای برای تربیت اسلامی و کانونی برای روشنگری آحاد

مردم و گسترش روح تقوا در جامعه یاد کردند و نقش ائمه جمعه را در تحکیم وحدت کلمه میان مردم و ایمان به خدا در دل آحاد مردم مورد تأکید قرار دادند. مقام معظم رهبری در بیاناتشان با تأکید بر اهمیت نماز جمعه و نقش عبادی و سیاسی آن در مسیر حرکت جامعه فرمودند: توصیه به تقوا و تربیت به آداب شرعی، اصل ستون فقرات نماز عظیم الشان جمعه است و به برکت انقلاب اسلامی، مردم مسلمان ایران از این نعمت و عبادت بسیار بزرگ به سبب جنبه‌های معنوی، تربیتی، و انسان‌سازی و نیز بُعد سیاسی و آگاهی‌بخش آن برخوردار شده‌اند (پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری <https://www.leader.ir/fa>): دیدار ائمه جمعه در نهمین گردهمایی سراسری، ۲۸ شهریور ۱۳۷۲).

#### ۸. معرفت نفس

والدین به مرور زمان و در موقعیت‌های مناسب، می‌توانند درباره نفس، قوا، و کنترل آن به فرزندانشان آموزش‌هایی دهند تا آن‌ها بتوانند در التهابات و هیجانات روحی، خود را کنترل کنند. از مواردی که باعث آرامش و رفع خستگی و استرس می‌شود عبارت‌اند از:

الف) مراقبه. پرداختن به مراقبه یکی از شیوه‌های رهایی از استرس و رسیدن به آرامش است.

ب) تنفس آگاهانه. کنترل تنفس راهکاری ضروری در آرامش می‌باشد. تنفس عمیق با افزایش دادن ظرفیت ریه‌ها ذهن را تقویت کرده و اکسیژن بیشتری را وارد خون می‌کند. برای اینکه آرامش بیشتری کسب شود، ذهن را بر روی جریان دم و بازدم متمرکز کنید. تنفس‌های آرام و عمیق باعث آرامش شده و ضربان قلب را آرام می‌کند و استرس را کاهش داده، ذهن را پاک می‌کند.

پ) کنترل افکار منفی و بدبینی. فکر ناخوشایند انرژی بسیاری از انسان‌ها گرفته و زمینه را برای کدورت و پرخاش فراهم می‌کند. می‌توان از راهکاری که در کتاب «بنویس تا اتفاق بیفتد» آمده، به فرزندان کمک کرد:

روشی تصویری و قابل اندازه‌گیری برای مقابله با بدبینی وجود دارد. این روش مبتنی بر یک مراسم باستانی چینی است که با سنگریزه‌ها انجام می‌شود اما می‌توانید به جای آن‌ها از دانه‌های نخود استفاده کنید. برای هر فکر منفی که در طی روز دارید یک نخود درون فنجان می‌اندازید.

در پایان روز نگاهی به آن فنجان، که قبلاً خالی بوده، بیندازید و ببینید چه تعداد فکر منفی داشته‌اید. به این ترتیب پیامی بصری را برای ناخودآگاه خود می‌فرستید. این راهی است برای زیر نظر گرفتن ذهن خود و عادت کردن به تشخیص افکار منفی در لحظه‌ای که حادث می‌شوند (هنریت آن کلاوسر، بنویس تا اتفاق بیفتد، ص ۲۳۰).

## ۹. آموزش معارف و اعمال دینی

از ارزش‌های پدر و مادر مسلمان، دین است. پس، شایسته است آنچه را که از راه‌های مختلف از عقاید و احکام و اخلاق یاد گرفته‌اند، با شیوه‌های مناسب و مفید به فرزندان انتقال دهد. برای انجام این روش‌ها توسط والدین به بهترین شکل ممکن، لازم است آن‌ها با یکدیگر هماهنگ باشند. بدین ترتیب دستوراتی که از طرف مادر صادر می‌شود یا روش‌هایی که از طرف پدر به کار گرفته می‌شود، توسط سایر افراد خانواده تأیید شود (امیر ملک محمودی، راهنمای خانواده، ص ۱۸۳).

به برکت نظام جمهوری اسلامی بسیاری از معارف اسلامی، از طریق وسایل ارتباط جمعی همچون برنامه‌های تلویزیون و رادیو در دسترس است و والدین می‌توانند برنامه‌های جذاب و مفید را به کودکان اطلاع دهند. قرآن و نماز به‌عنوان کلام خداوند و راه ارتباطی بین خالق و مخلوق، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند. در ادامه، اهمیت و آموزش آن‌ها به فرزندان مطرح می‌شود:

### ۹-۱. تعلیم قرآن

قرآن کلام الهی و جلوه‌ای از علم و حکمت پروردگار است و آیات نورانی آن نشانگر عظمت خداوند متعال می‌باشد. قرآن، برنامه زندگی یک مسلمان و معارف آن گنجینه‌ای بی‌پایان است. بر این اساس لازم است والدین مسلمان، فرزند خود را با معارف حیات‌بخش و انسان‌ساز این عهدنامه و حیانی آشنا سازند و آیات و مفاهیم آن را به‌صورت اندیشه‌های پویا در اذهان فرزندانشان درآورند (عبدالکریم پاک‌نیا، حقوق متقابل والدین و فرزندان، ص ۳۴).

اهمیت آموزش قرآن به کودکان و فرزندان به‌گونه‌ای است که معصومان آن را از حقوق فرزندان بر والدین شمرده‌اند. امام علی علیه السلام در نامه ۳۱ نهج البلاغه، تعلیم قرآن را در صدر کارهایی که برای تربیت فرزندش امام حسن علیه السلام انجام داده، ذکر کرده است: «وَأَنْ أُبَدِّتَكَ

بِتَعْلِيمِ كِتَابِ اللّٰهِ» رأیم بر این شد که ابتدا کتاب خدا و تأویلش را به تو بیاموزم (نهج البلاغه، نامه ۳۱، ترجمه حسین انصاریان)

## ۲-۹. آموزش نماز

شروع نماز به کودکان براساس سیره معصومین هفت سالگی است. معصومان در آموزش نماز به کودکان توانایی و ظرفیت آنها را در نظر می گرفتند. از این رو در آموزش نماز و عادت دادن کودکان به نماز بر آنان سخت نمی گرفتند و رعایت بسیاری از آداب و مستحبات نماز را از آنها نمی خواستند و به طور کلی روش معصومان روش عملی بود. یعنی خود آنان به صورت عملی نماز می خواندند تا دیگران شیوه نماز خواندن را بیاموزند (محمد داوودی، تربیت دینی، ج ۲، ص ۱۲۵-۱۲۶). لازم است فرزندان بدانند نماز خواندن برای خودشان چه سودی دارد. برای ارتقاء معرفت دینی فرزندان، اگر فرزندان در سنی هستند که می توانند مطالعه کنند، کتاب درباره نماز به آنها معرفی شود و آنها را همراهی کنند. در ضمن باید به این نکته هم توجه داشت که اگر والدین اصرار و سخت گیری زیادی در امور دینی داشته باشند، نتیجه عکس می دهد.

## ۳-۹. رفق و مدارا در آموزش دین

معصومان علیهم السلام به آثار و پیامدهای تربیتی اختلاف سنی افراد، توجهی خاص داشتند. آنان در تربیت دینی، میان کودکان و بزرگسالان تفاوت قائل می شدند و از هر یک انتظارات خاصی داشتند (محمد داوودی، تربیت دینی، ج ۲، ص ۲۵۳). امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: «ما کودکانمان را در هفت سالگی به روزه گرفتن، به اندازه ای که توان آن را دارند، تا نصف روز، بیشتر یا کمتر دستور می دهیم. هرگاه تشنگی و گرسنگی بر آنها غلبه کرد افطار می کنند تا به روزه عادت کنند و توان روزه داری بیابند. شما کودکانتان را در نه سالگی به روزه گرفتن، به هر اندازه که می توانند امر کنید. هرگاه تشنگی بر آنها غلبه کرد افطار کنند» (محمد بن علی ابن بابویه "شیخ صدوق"، من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۲۶). در مقابل، معصومان از بزرگسالان انتظارات بیشتری داشته اند. انتظار داشتند اعمال خود را با رعایت تمام یا اکثر مستحبات انجام دهند. اخلاق در والدین ایجاب می کند توقع انتظاراتی که از جوانان هست از کودکان نباشد. کودکان

هنوز به آن حد از رشد جسمانی نرسیده‌اند که بتوانند از عهده کارهایی که بزرگسالان انجام می‌دهند برآیند. شاید برای یک بزرگسال خواندن نماز در پنج وقت مشکل نباشد، اما برای یک کودک ده‌ساله مشکل است و چه‌بسا فراموش کند نماز عصر یا عشا را بخواند. کودکان و نوجوانان، به‌خلاف بزرگسالان، هنوز چنان که باید با آداب و معارف و احکام اسلام آشنا نشده و به همین سبب، آمادگی روحی و جسمی برای انجام کامل آن‌ها را پیدا نکرده است. به سخن دیگر، انجام وظایف دینی مانند انجام فعالیت‌های ورزشی است. کسی که سابقه‌ای طولانی در فوتبال یا وزنه‌برداری دارد می‌تواند مدت زمان طولانی‌تری فوتبال بازی کند. مسیر بیشتری را بدود و وزنه سنگین‌تری را بردارد؛ درحالی‌که فرد تازه‌کار از عهده آن کارها برنمی‌آید و باید به تدریج این توانایی را در خود ایجاد کند. حال اگر فرد تازه‌کار درصدد برآید آن کارها را انجام دهد، چه‌بسا دچار مشکلاتی نیز شود. اعمال و وظایف دینی نیز دقیقاً از همین قاعده پیروی می‌کنند. از این رو نباید از کودک همان انتظار را داشت که از یک فرد سالخورده. این کار نه تنها در اخلاق روا نیست، بلکه اگر کودک مجبور شود آن انتظارات را برآورد، چه‌بسا آثار نامطلوبی نیز در او بر جای بگذارد (محمد داوودی، تربیت دینی، ج ۲، ص ۲۵۳-۲۵۵).

### ۱-۳-۹. آثار تربیتی رفق و مدارا

- رفق و مدارا با فرزندان موجب جذب آنان به والدین و تبعیت از شخصیت و منش و آرا و عقاید آن‌ها می‌گردد.

- رفق و مدارا با فرزندان موجب می‌شود آنان آموزه‌ها و مفاهیم دینی را به بهترین وجه درک و جذب کنند و به تدریج به مدارج بالای ایمان و کمال برسند؛ بدون آن‌که از اعمال دینی خسته یا دل‌زده شوند (محمد داوودی، تربیت دینی، ج ۲، ص ۲۵۹).

پیامبر ﷺ در توصیه‌ای به حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «یا علی، این دین محکم است، به آرامی در آن در آی و عبادت پروردگارت را به خود مبعوض مکن. راحله کش یعنی زیاده‌رو، نه مرکب به جا گذارد و نه راه طی کند» (محمدبن یعقوب کلینی، الکافی "ترجمه محمدباقر کمره‌ای"، ج ۴، ص ۲۶۵). این روایت بیان می‌کند که رعایت نکردن رفق و مدارا در مقام تربیت، حتی اگر در مورد

خود فرد باشد، موجب می‌شود خود از عبادت و سایر اعمال دینی خسته و در نتیجه متنفر گردد و بدین سبب از طّی مسیر کمال بازماند داشتند (محمد داوودی، تربیت دینی، ج ۲، ص ۲۶۰)؛ چه رسد به این‌که از کودکان و نوجوانان که در ابتدای راه هستند این انتظارات وجود داشته باشد.

### ۱۰. تقویت عزت نفس

بسیاری از مشکلات نسل جدید و جوانان از نداشتن روحیه اعتماد به نفس و خودباوری ریشه می‌گیرد. ترس از ورود به اجتماع و اظهار اندیشه‌ها، عدم پذیرش مسئولیت‌ها، و بسیاری از ناکامی‌ها و عدم موفقیت‌ها، از جمله عوارض حقارت و نداشتن عزت نفس است. بنابراین تقویت شخصیت فرزندان موجب به‌وجود آمدن بسترهای مناسب برای ایجاد خصلت‌های نیکو و صفات ستوده خواهد شد. در ادامه راهکارهایی برای ارتقاء عزت نفس فرزندان مطرح می‌شود:

#### ۱-۱۰. احترام به فرزندان

عزت نفس ارزش است و برای ایجاد این ارزش در کودکان باید به‌صورت عملی آن را به ایشان آموخت و ایجاد چنین ارزشی، میسر نیست مگر این‌که والدین به او احترام بگذارند و حقوق او را رعایت کنند؛ چراکه تحقیر شخصیت کودک آثار تربیتی بسیاری را متوجه شخصیت وی می‌کند و هرگز نمی‌توان از کودکی که همواره به او بی‌احترامی شده، انتظار نیکی داشت. حال اگر والدین در دوران شکل‌گیری شخصیت فرزند، با او بی‌احترامی، تحقیر، سرکوفت، و سرزنش برخورد کنند، شخصیت فرزند به‌صورت ذلیل، حقیر، وابسته، و منفی شکل خواهد گرفت و اگر با احترام و بزرگداشت با او برخورد کنند، در خود به دیده احترام خواهد نگریست و در نتیجه رفتار او، رفتاری سالم و بهنجار خواهد بود (سیدعلی حسینی‌زاده، تربیت فرزند، ج ۱، ص ۱۰۴-۱۰۵). امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیة» (میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۳۹). کسی که از احترام نفس برخوردار باشد شخصیت خود را با گناه، بی‌ارزش نمی‌کند. در روایتی دیگر امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه الدنيا» (حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۷۸). کسی که از احترام نفس برخوردار باشد، دنیا نزد او بی‌ارزش می‌شود.

انسان دارای حب ذات است و هر انسانی خود را دوست دارد و برای حفظ حرمت خود می‌کوشد و از موقعیتی که در آن احساس بی‌حرمتی کند، پرهیز کرده و با آن مقابله می‌کند (سیدعلی حسینی‌زاده، تربیت فرزند، ج ۱، ص ۱۰۳). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «طبعت القلوب علی حبّ من احسن علیها و بغض من اساء الیها» (محمدبن حسن حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۸۴). قلب‌های (انسان‌ها) بر دوستی با کسی که به آن‌ها نیکی کند و دشمنی با کسی که به آن‌ها بدی کند سرشته شده است. بنابراین اگر کودک از والدین خود احساس بی‌احترامی کند، سخنان و تعلیمات آن‌ها، نه تنها بر او اثر تربیتی نخواهد داشت، بلکه اثر معکوس و ضدتربیتی نیز به بار خواهد آورد؛ زیرا ممکن است بغض آن‌ها را در سینه داشته و پذیرای حرف آن‌ها نباشد.

#### ۱-۱-۱۰. شیوه‌های تکریم و احترام به فرزند

رعایت هر اصلی مستلزم انجام شیوه‌ها و راهکارهایی است. تکریم و احترام فرزند که اهمیت آن در انتقال ارزش‌های عاطفی به فرزند بازگو شد شیوه‌های زیادی دارد. به چند مورد اشاره می‌شود. برخاستن و استقبال از فرزند به هنگام ورود او به مجلس؛ سلام کردن؛ اجازه خواستن از کودکان برای گذشت از حقوقشان؛ پذیرش دعوت آن‌ها و دعوت از آن‌ها برای میهمانی؛ جای دادن آن‌ها در صفوف نماز جماعت؛ شرکت دادن آن‌ها در جلسه دعا برای آمین گفتن؛ شخصیت دادن به آن‌ها.

یکی از شیوه‌هایی که با آن ائمه به فرزندان خود شخصیت می‌دادند، این بود که برخی کسانی را که سؤال داشتند، برای دریافت پاسخ به فرزندان خود ارجاع می‌دادند و این کار هم تمرینی بود برای فرزندان در شکوفایی استعدادها و هم معرفی آن‌ها به دیگران (سیدعلی حسینی‌زاده، تربیت فرزند، ج ۱، ص ۱۰۷-۱۱۲).

#### ۱۰-۲. عشق و محبت

فرزندانی که به‌طور واقعی عشق و محبت می‌بینند، ناخودآگاه درک می‌کنند که به آن‌ها ارج گذاشته شده است. احساس ارزشمند بودن برای سلامت روانی ضروری و زمینه‌ساز عزت نفس در کودکان است. عزت نفس نتیجه مستقیم عشق پدر و مادر به فرزند است (امیرملک محمودی، راهنمای خانواده، ص ۱۹۸-۱۹۹).

در محبت و تکریم فرزند نباید افراط کرد؛ زیرا در این صورت نه تنها نمی توان نتیجه صحیح تربیتی گرفت، بلکه شخصیت فرزند، در اثر زیاده روی والدین در ابراز محبت های نابه جا، لطمه جبران ناپذیری خواهد خورد؛ چراکه فرزند از خودراضی و نازپرورده شده و از جامعه توقعات و انتظارات زیادی خواهد داشت و در صورت بی اعتنایی دیگران به خواسته های بی مورد، از زندگی بیزار و مأیوس شده و دچار عقده حقارت خواهد شد (عبدالکریم پاک نیا، حقوق متقابل والدین و فرزندان، ص ۲۰).

### ۱-۲-۱. تقویت ارتباط کلامی

یکی از راه های زیاد کردن عشق و محبت بین فرزندان و والدین، تقویت ارتباط کلامی است. عموم مردم به ویژه کودکان و نوجوانان به ارتباط کلامی بسیار حساس هستند. لحن و صوت والدین در گفت و گو باید دارای بار عاطفی مثبت باشد. والدین می توانند با سخنان نرم، نیکو، و محبت آمیز از مشکلات روحی و ناهنجاری های کودکان و نوجوانان بکاهند و رنج های درونی آنان را آرامش بخشند. بسیاری از تندخویی ها، خشونت ها، لجبازی ها، و زورگویی ها را می توان با ارتباط کلامی صحیح و نیکو حل کرد. سخنان محبت آمیز و دلربا تا عمق جان مخاطب تأثیر می گذارد و با ایجاد محبت بیشتر در قلب وی، او را به سوی گوینده جذب می کند. والدینی که در به کارگیری الفاظ و عبارات خود، کمال ادب و عفت را رعایت کنند، در منظر فرزندان عزیز و مکرم بوده و دیگران نیز به آنان با دیده احترام می نگرند. در حقیقت رعایت ادب، عفت، و داشتن صمیمیت در گفتار ناشی از کرامت نفس گوینده است و در تحکیم روابط گوینده و مخاطب تأثیر فراوان دارد (عبدالکریم پاک نیا، حقوق متقابل والدین و فرزندان، ص ۲۹).

### ۱-۳. هدیه دادن

یکی دیگر از راه های تقویت عزت نفس در فرزندان که انتقال ارزش های عاطفی را به آنها تسهیل می کند، دادن هدیه به آنهاست. هدیه دادن علاوه بر این که عشق و محبت هدیه گیرنده را به انسان زیاد می کند و موجب استحکام ارتباط قلبی می شود، نشانه احترام به شخصیت طرف مقابل است و هدیه گیرنده از اینکه مورد توجه و عنایت قرار گرفته، احساس لذت و نشاط

می‌کند. والدین برای تقویت ارتباط صمیمانه با فرزندان می‌توانند با دادن هدیه مناسب در وجود آنان نفوذ کرده و خصلت‌های ستوده و نیک را در آنان ایجاد کنند (عبدالکریم پاک‌نیا، حقوق متقابل والدین و فرزندان، ص ۲۴). در اهمیت و ثواب هدیه دادن، پیامبر ﷺ فرموده: «بهتر است در دادن هدیه، فرزندان دختر را مقدم بدارد؛ زیرا هرکس دختر خود را خوشحال نماید همانند این است که انسانی را از بند رهانیده است و هرکس به پسرش چشم‌روشنی داده و او را شاد کند، در جایگاه بهشتیان خواهد بود» (محمدبن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۵۱۴). هدیه، دل‌ها را پر از صفا و صمیمیت کرده و غبار کدورت را از دل‌ها می‌زداید؛ به‌ویژه آنکه هدیه‌دادن در مناسبت‌های خاصی باشد که خاطرات خوش آن روز با شادمانی تحفه، عجبین گردیده و تأثیر نشاط‌آور آن را چندین‌برابر می‌کند. البته تأثیر و لذت هدیه و بخشش به فرزندان زمانی بیشتر می‌شود که بدون درخواست قبلی انجام گیرد. در این صورت، ضمن حفظ شخصیت و کرامت، روحیه خودباوری و اعتمادبه‌نفس در آنان تقویت می‌شود (عبدالکریم پاک‌نیا، حقوق متقابل والدین و فرزندان، ص ۲۵).

#### ۴-۱۰. تشویق و تحسین

یکی دیگر از روش‌هایی که باعث تقویت عزت نفس می‌شود، تشویق و تحسین است. والدین باید سعی کنند بر کوشش‌ها و موفقیت فرزندان تمرکز داشته باشند نه بر ضعف‌های آنان. با تشویق والدین فرزندان از لحاظ روحی و روانی و معنوی رشد می‌کنند و زندگی متعادلی خواهند داشت (امیرملک محمودی، راهنمای خانواده، ص ۲۰۵) در سیره معصومان علیهم‌السلام در تربیت فرزند از تشویق بهره گرفته شده است (سیدعلی حسینی‌زاده، تربیت فرزند، ج ۱، ص ۱۵۳). علی علیه‌السلام در نامه‌ای به مالک اشتر می‌فرماید: «مبادا نکوکار و بدکار در دیده‌ات برابر آید که آن رغبت نیکوکار را در نیکی کم می‌کند و بدکار را به بدی وادار می‌نماید» (سیدجعفر شهیدی، ترجمه نهج البلاغه، ص ۳۲۸).

## کتابنامه

- قرآن کریم.  
نهج البلاغه.
- ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمدبن علی، ۱۴۱۳ق، من لا یحضره الفقیه، محقق و مصحح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ ۲.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، تحف العقول، محقق: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، چ ۲.
- انصاریان، حسین، ۱۳۸۸، نهج البلاغه، قم: انتشارات دارالعرفان، چ ۱.
- ایمانی، محسن، جایگاه و نقش پدر در تربیت فرزندان، مجله پیوند، تابستان ۱۳۸۹، شماره ۳۶۹-۳۷۰-۳۷۱، ص ۲۶-۲۹.
- پاک‌نیا، عبدالکریم، ۱۳۸۲، حقوق متقابل والدین و فرزندان، قم: انتشارات کمال‌الملک.
- حر عاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، وسایل الشیعه، مصحح: مؤسسه آل‌البتیة، قم: نشر مؤسسه آل‌البتیة، چ ۱.
- حسینی‌زاده، سیدعلی، ۱۳۸۸، تربیت فرزند، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چ ۷.
- داوودی، محمد، ۱۳۸۸، تربیت دینی، زیر نظر: علیرضا اعرافی، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چ ۲.
- دیلمی، حسن بن محمد، ۱۴۱۲ق، ارشاد القلوب الی الصواب، قم: الشریف الرضی، چ ۱.
- شهیدی، سیدجعفر، ۱۳۷۸ش، ترجمه نهج البلاغه، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، چ ۱۴.
- طباطبایی بروجردی، سیدحسین، ۱۳۸۶، منابع فقه شیعه: ترجمه جامع الاحادیث، محقق: جمعی از فضلا، تهران: انتشارات فرهنگ سبز، چ اول.
- فردوسی، سیما، ۱۳۸۸، کلیدهای تربیت کودکان، تهران: نشر صابرین، چ ششم.
- کلاوسر، هنریت آن، ۱۳۹۷، بنویس تا اتفاق بیفتد، مترجم: محمد گذرآبادی، تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، چ ۱۴.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، الکافی، محقق و مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چ چهارم.

۱۵۲ □ دوفصلنامه علمی - تخصصی مطالعات علوم حدیث، سال دوازدهم، شماره ۱۶ پاییز وزمستان ۱۴۰۳

---

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۷۵ش، الکافی، مترجم: محمدباقر کمره‌ای، قم: انتشارات اسوه، چ سوم.  
لیثی واسطی، علی‌بن محمد، ۱۳۷۶ش، عیون الحکم و المواعظ، مصحح: حسین حسینی  
بیرجندی، قم: نشر دارالحدیث، چ ۱.

محمودی، امیرملک، ۱۳۸۶، راهنمای خانواده، قم: انتشارات شهاب‌الدین، چ ۲۳.  
مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۳ش، ترجمه قرآن، قم، ناشر: دارالقرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ  
و معارف اسلامی)، چ دوم.

نوری، میرزا حسین، ۱۴۰۸ق، مستدرک الوسایل، بیروت: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، چ ۱.