

راهکارهای ارتقای سلامت روانی فرزندان؛ برگرفته از سبک زندگی اهل بیت (ع)

حسن نجفی*

علی نقی فقیهی**

اکبر رهنما***

چکیده

سؤال پژوهش این بود که: «اهل بیت (ع)، چه راهکارهایی برای تربیت فرزندان ارائه کرده‌اند؟»؛ به این منظور، سخنان و رفتارهای اهل بیت (ع) در این موضوع، مورد جستجو و طبقه‌بندی و توصیف و تحلیل نظری قرار گرفت؛ این راهکارها در سه گروه کلی: شناختی، عاطفی و رفتاری طبقه‌بندی شد؛ خانواده به صورت یک سیستم متعامل در هر کدام از این حیطه‌ها ایفای نقش می‌کند. در حیطه شناختی، به اموری مانند: (۱) معرفت به خدا؛ (۲) ایمان به خدا؛ (۳) تقوا؛ (۴) توکل به خدا؛ (۵) رضایت و تسلیم در برابر مقدرات الهی؛ (۶) همسویی گفتارها و رفتارها با اوامر الهی؛ و در حیطه عاطفی به اموری مانند: (۱) محبت‌ورزی؛ (۲) ارتباط عاطفی؛ (۳) ابراز عواطف مثبت؛ (۴) پرورش احساس مسئولیت؛ (۵) پرورش مثبت‌اندیشی؛ (۶) پرورش تحمل‌پذیری؛ (۷) مایه شادی و نشاط بودن؛ (۸) پرورش فضیلت‌جویی؛ و در حیطه رفتاری به اموری مانند: (۱) خوشرویی؛ (۲) تکریم متقابل؛ (۳) بخشش؛ (۴) هدیه دادن؛ (۵) برقراری رابطه کرامتی و عزتی؛ (۶) برخورد فروتنانه؛ (۷) شکرگزاری و (۸) قناعت‌پیشگی.

واژه‌های کلیدی: سلامت روانی، فرزندپروری، راهکارها، سبک زندگی، اهل بیت (ع)، شناخت، عاطفه، رفتار

Email: hnajafih@yahoo.com

Email: an_faghihi@qom.ac.ir

Email: rahnama_akbar43@yahoo.com

* کارشناس ارشد مطالعات برنامه درسی دانشگاه شاهد

** دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه قم

*** دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد

تاریخ تأیید: ۱۳۹۳/۷/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱/۲۴

مقدمه

خانواده، اولین و کوچک‌ترین واحد اجتماعی است که شخصیت فرزندان در آن شکل می‌گیرد و شالوده‌ی هویت آنان پایه‌ریزی می‌شود. اگرچه واکنش‌های عاطفی و روانی افراد، در سنین مختلف تکامل می‌یابد و دستخوش تغییراتی می‌شود، تأثیرات اولیه محیط خانواده، چهارچوب اولیه شخصیت آنها را بنا می‌نهد؛ بنابراین، تأمین و ارتقای سلامت روانی، یکی از مؤلفه‌های مهمی است که در کانون خانواده باید مورد توجه قرار گیرد تا عواطف، هیجان‌ها و دیگر جنبه‌های روانی فرزندان، به طور طبیعی پرورش یابد (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲، ص ۲۱).

سلامت روانی، یکی از مباحث مهمی است که در رشد و بالندگی خانواده و جامعه مؤثر است. سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی را حالتی از بهزیستی تعریف می‌کند که فرد در آن، توانمندی خود را شناخته و از آنها به نحو مؤثر و مولد استفاده کرده است و برای اجتماع خویش مفید واقع می‌شود (احمدوند، ۱۳۸۳، ص ۷). ابوعلی سینا در تعریف سلامت روانی می‌گوید: «روان‌هایی سالم هستند که بر فطرت اصلی خویشتن باقی بمانند و در این عالم در اثر برخورد با امور زندگی، از لطافتشان خارج نشده و غلیظ و خشن نشده باشند» (ابن‌سینا، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۳۵۴).

با مراجعه به دیگر متون اسلامی، می‌توان سلامت روان را حفظ طبیعت آدمی و ارتقابخشی آن در راستای اهداف معقول و مشروع تعریف کرد که معیار آن در بینش معصومان (ع)، طبیعی نگاه داشتن جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد و ارتقابخشی آنها در مسیر زندگی جاوید و برقراری تعادل و هماهنگی در جنبه‌های گوناگون بشری، برای تحقق اهداف عالی آفرینش است (پرچم و قره‌عود، ۱۳۸۹، ص ۶۶).

بنابراین، فردی که در یکی از جنبه‌های یاد شده از حالت طبیعی بیرون رود، یا در مسیر حرکت به سوی هدف‌های ارزشمند الهی متوقف شود و یا انحراف پیدا کند، و جنبه‌ای از جنبه‌های جسمی، معنوی، نگرش و باورهای معقول و دینی، تمایلات و رفتارهای طبیعی وی آسیب ببیند، از سلامت روان برخوردار نیست. متون حدیثی، تعبیری چون سلامت‌النفس و سلامت‌القلب را به مفهوم عاری بودن از بیماری روانی، شناختی، اخلاقی و عاطفی و دور بودن از نابهنجاری‌ها مطرح کرده‌اند، ولی صرف عاری بودن از این بیماری‌ها کافی نیست؛ بلکه تأمین و ارتقای سلامت و بهزیستی کامل

آدمی در جنبه‌های شناختی و گرایش‌های فردی، اجتماعی و شایسته عمل کردن نیز لازم و مهم است.

در این دیدگاه، انسان سالم کسی است که علاوه بر اینکه بیماری روانی ندارد، در مسیر تعالی روانی و تحقق اهداف عالی معنوی و بهره‌وری صحیح از همه استعدادها و خدادادی در جنبه‌های فردی، اجتماعی و الهی و حتی در ارتباط با طبیعت، از رشد و تحول اندیشه و تدبیر بالا و گرایش و باورهای متکامل برخوردار است و حالات مطلوب روانی و عملکردهای شایسته در زندگی (دنیوی و اخروی) دارد (فقیهی، ۱۳۸۳، ص ۹۷).

به طور خلاصه، سلامت روان از دیدگاه اسلامی، استفاده طبیعی از توانمندی‌های شناختی و رفتاری در مسیر زندگی جاوید و برقراری تعادل و هماهنگی در جنبه‌های گوناگون، به منظور تحقق اهداف عالی آفرینش است؛ بنابراین، فردی که در یکی از جنبه‌های فوق از حالت طبیعی بیرون برود و یا در مسیر حرکت به سوی هدف‌های ارزشمند الهی، متوقف و یا انحراف پیدا کند، از سلامت روانی محروم است (صانعی، ۱۳۸۷، ص ۳۵).

در بررسی پیشینه پژوهش، مشخص شد پژوهشی که به طور خاص راهکارهای ارتقای سلامت روانی فرزندان را مبتنی بر سبک زندگی اهل بیت(ع) بررسی کرده باشد، وجود ندارد؛ اما به عنوان شاهد، به برخی پژوهش‌هایی که مرتبط با موضوع هستند، اشاره می‌شود:

مور^۱ و همکاران (۲۰۰۴)، در پژوهشی نشان دادند که روابط صمیمی والدین با کودک و نوجوان، اعتماد به نفس، شادی و رضایت از زندگی را برای فرزندان به ارمغان می‌آورد. سلامت جسمی و روانی افراد در بزرگسالی نیز بی‌تردید ریشه در حمایت‌های پدر و مادر در اوان کودکی دارد.

آدکینز^۲ (۲۰۰۳)، در پژوهش خود به این نتیجه رسید که فرزند، نخستین حمایت‌های روانی و اجتماعی را در کانون خانواده به دست می‌آورد و نحوه برخورد، پذیرش، دوست داشتن و رفتار مناسب با فرزندان، آنها را در اجرای نقش‌های اجتماعی و تأمین نیازهایشان

1. Moore

2. Adkins

یاری می‌دهد.

آلبرت بندورا^۱ (۱۹۷۷) اعتقاد دارد که بیشترین یادگیری‌ها و تأثیرپذیری‌های افراد از راه مشاهده الگوهاست. هر اندازه الگوها از محبوبیت و جایگاه ارزشی ویژه‌ای برخوردار باشند، تأثیر بیشتری دارند. پس والدین به منزله نخستین الگو، بر سلامت روانی فرزندان، اجتماعی شدنشان، روش‌های تعامل آنها با دیگران، نحوه برخوردشان با مشکلات زندگی و امور اخلاقی و اعتقادی آنها تأثیر اساسی دارند (به نقل از: سیف، ۱۳۸۹، ص ۱۶۶-۱۶۸).

نتایج پژوهش معاضدی و اسدی (۱۳۹۱) با عنوان «بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم» حاکی از آن است که در شرایط فعلی، یکی از بهترین و مطمئن‌ترین ابزارهای حفظ و تقویت سلامت روان، بهره‌گیری از «قرآن کریم» و مفاهیم والای معنوی آن است.

نورمحمدی و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهشی با عنوان «قرآن و راهکارهای معنوی جهت تأمین بهداشت روانی انسان‌ها»، راهکارهای چهارگانه معرفتی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی را از آیات مبارک قرآن استخراج کرده‌اند.

میرشاه جعفری و تقوی‌نسب (۱۳۸۷)، در پژوهشی با عنوان «اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه» با بررسی معیارهای پذیرفته‌شده دانشمندان و متخصصان بهداشت روان و انطباق آنها با فرازهای صحیفه سجادیه، اصول بهداشت روانی و معیارهای سلامت روان را در قسمت‌های مختلف این کتاب، ذیل عنوان‌های اصول شناختی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی مؤثر در بهداشت روان گنجانده‌اند.

بررسی آیات قرآن (تحریم، ۶؛ مریم، ۵۵؛ لقمان، ۱۳، ۱۷ و هود، ۴۴) و خطبه ۸۴ نهج البلاغه نیز حاکی از آن است که در دین مبین اسلام؛ والدین، نخستین افراد هستند که شاکله تربیتی فرزند را سامان می‌دهند و پایدارترین تأثیرات روحی، اخلاقی و رفتاری را در ساختار تربیتی وی بر جای می‌گذارند.

روش پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی-تحلیلی است؛ به این صورت که متون حدیثی مرتبط

1. Albert Bandura

با راهکارهای ارتقای سلامت روانی فرزندان، با استفاده از فرم‌های فیش برداری از منابع، گردآوری و در راستای تحقق اهداف پژوهش بررسی، توصیف و تحلیل کیفی شده است.

راهکارهای ارتقای سلامت روانی فرزندان؛ برگرفته از سبک زندگی اهل بیت(ع)

الف) راهکارهای پرورش فکر و شناخت

در این راهکارها بر شناخت فرد از جهان و زندگی فردی و اجتماعی تأکید شده است تا ابعاد شناختی، اعتقادی و اخلاقی وی پرورش یابد و در نهایت، به شکل‌گیری شخصیت سالم منجر گردد؛ در ادامه، به تشریح راهکارهای این حیطه پرداخته می‌شود.

۱. معرفت به خدا

ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که فقر وجودی خود و احساس نیاز به خداوند را درک می‌کند و این حاکی از آن است که شناختی اجمالی از پروردگار دارد و از توانمندی شناخت تفصیلی نیز برخوردار است. امام رضا(ع) لازم می‌داند که والدین، این توانمندی ادراکی را به خدا و صفات او از قبیل بی‌نیازی، شنوایی، دانایی، توانایی، عدالت، خالقیت و منحصر به فرد بودن و نداشتن هیچ شریک و ضدی ارتقا دهند (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۲۷-۴۲۸).

پدر و مادر باید معرفت حضوری و فطری به خدا را در فرزندان خود پیروانند و در معرفت حصولی به خدا و صفات حسنی الهی بکوشند تا آنان به معرفت یقینی دست یابند. کوشش برای شناخت هرچه بیشتر خدا، همان‌گونه که پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرمایند، از بهترین اعمال تربیتی است^۱ و نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی دارد؛ به گونه‌ای که بدون شناخت خداوند، پرورش و تحول رشدی امکان‌پذیر نیست.

تحول تربیتی و آراستگی به اخلاق الهی، کسب ایمان و تقوا و توکل بر خداوند، همه در گرو شناخت هرچه کامل‌تر اوست؛ هرچه شناخت، وسیع‌تر و عمیق‌تر گردد، زمینه شکوفایی و تحول بیشتر فراهم می‌شود. از این‌روست که معرفت، آغاز دین

۱. پیامبر اسلام(ص): أَفْضَلُ الْعَمَالِ الْعِلْمُ بِاللَّهِ (محمدری شهری، ۱۳۸۱، ح ۲۲۸).

می‌باشد که سبک تربیتی در زندگی است؛ چنان‌که امام علی (ع) می‌فرماید: «أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ» (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۱، ص ۱۴۰). این کلام بیانگر آن است که معرفت خداوند محوریت دارد و بدون آن، تربیت مطلوب و تأمین بهداشت روانی فرزندان امکان‌پذیر نیست.

۲. ایمان به خدا

فرزند با شناخت خداوند و مجموعه صفات ذاتی و فعلی او، علاقه‌اش به خدا پرورش می‌یابد و او را به عنوان پروردگار، هستی‌بخش، مدبر، حکیم، رحیم و دیگر صفات منحصر به فرد می‌پذیرد. ایمان، از اعتقاد و باوری درونی حکایت دارد (میناگر، ۱۳۹۰، ص ۶۸).

از مظاهر این باور و التزام؛ یعنی تصدیق و پذیرش قلبی پروردگار و صفات حسنی او، این است که این پذیرش را به زبان آورد و در عمل نیز به هدایت‌های خدا التزام داشته باشد؛ زیرا لازمه پذیرش خدا به عنوان عالم، حکیم، رحیم، هدایتگر و وضع‌کننده قانون در راستای کمال مطلوب آدمی، این است که فرد تصدیق کند که قوانین الهی و امر و نهی خداوند، همه برای رشد و سلامت جسمی و روانی آدمی است و بشر باید در اجرای آنها بکوشد؛ از این‌رو، ایمان در تعبیر امام رضا (ع) به نقل از پدران گرامی‌اش از امیرالمؤمنین (ع) و ایشان از رسول خدا (ص) چنین است: «معرفت و باور قلبی و اقرار به زبان و عمل به اعضا و جوارح است»^۱.

۳. تقوا

یکی از آموزه‌های مهم قرآنی که در سیره علمی و عملی معصومان (ع) برای ارتقای سلامت روانی فرزندان بر آن تأکید شده است، آگاهی از مفهوم تقواست؛ چراکه تقوا فرزند را از باورهای نامعقول حفظ می‌کند، منش و شخصیت عاطفی وی را سالم نگاه می‌دارد و مانع عملکردهای تخریبی می‌شود. اگر فرزند در ایمان ارتقا یابد، خدامحور می‌شود، هدایت‌ها و اوامر و نواهی الهی را در زندگی، اصل قرار می‌دهد و منطبق با آنها عمل می‌کند و می‌کوشد از دستورات پروردگار سرپیچی نکند.

خدامحور بودن در رفتار، زمینه سعادت فرزند را فراهم می‌سازد و نه‌تنها برای

۱. امام رضا (ع): لِإِيمَانٍ مَعْرِفَةٌ بِالْقَلْبِ وَ إِقْرَارٌ بِاللِّسَانِ وَ عَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ (ابن بابویه قمی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۳۴۸).

زندگی در این جهان بهترین پیامدهای روان‌شناختی و تربیتی را دارد، بلکه حیات طیبه جاوید را نیز تضمین می‌کند. امام رضا(ع) تقوا را مرحله‌ای بالاتر از ایمان^۱ می‌داند و این بدین مفهوم است که فرزند در مسیر ارتقای ایمانی، باید به جایی رسد که جز بر محور هدایت‌های الهی عمل نکند تا زندگی سعادت‌مندان‌ای در دنیا و آخرت برای خویش رقم زند؛ به عبارت دیگر، بزرگ‌ترین امتیاز خانواده‌های الهی، این است که زندگی خود را بر مبنای نشانه‌های تقوا^۲ و عشق به شعائر الهی بنا نهاده‌اند.

۴. توکل به خدا

توکل به خدا، به معنای اعتماد کردن به خدا در کارهاست (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص ۵۶۷) که در سبک زندگی اهل بیت(ع) مشهود بوده است. والدین موظفند رشد فکری را در فرزند ایجاد کنند تا وی خدا را قادر مطلق بداند، به قدرت بی‌پایان او تکیه کند و برای انجام کارها، این پشتوانه همیشگی را در نظر گیرد و در مسیر اقدامات مدبرانه خود، هیچ احساس ناتوانی و ترسی به خویش راه ندهد.

در فرهنگ دینی، توکل مفهومی زندگی‌بخش، محرک و حماسی است؛ قرآن به عنوان اساسنامه تربیت دینی، هر جا که بخواهد انسان را به عمل وادارد و ترس را دور سازد، می‌فرماید: «... بر خدای توکل کن که خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد»^۳ (آل عمران، ۱۵۹).

۵. رضایت و تسلیم در برابر مقدرات الهی

امام رضا(ع)، رضا و تسلیم را دو رکن مؤثر ایمان دانسته‌اند که برای رسیدن به کمال حقیقی، ضروری است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۳۱۸). رضایت و خشنودی بنده از قضا و حکم الهی (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص ۲۰۲) و رسیدن به مقام رضا، از ثمرات معرفت، ایمان، تقوا و توکل است. فرزند در ارتقای ایمانی ناشی از رشد فکری، از همه آنچه خدا به وی داده است، احساس رضایت می‌کند و حوادثی را که به حکم و اقتضای تقدیر الهی اتفاق می‌افتد، می‌پذیرد و سر تسلیم در برابر آنها فرود می‌آورد (سجادی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۹).

۱. امام رضا(ع): والتقوی افضل من الايمان بدرجه (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۴۵).

۲. «وَمَنْ يُعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ» (حج، ۳۲).

۳. «... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ».

به عبارت دیگر، وقتی فرزند خود را در قلمرو «ربوبیت خدا» می‌بیند و همه تقدیرها و تدبیرهای خداوند را هم بر مبنای حکمت و مصلحت می‌داند، نتیجه آن می‌شود که بر آنچه خدا درباره او خواسته و مقدر کرده است؛ صبور، راضی و تسلیم می‌شود و هیچ اعتراضی نمی‌کند بلکه استقبال هم خواهد کرد. رسیدن به این درجه از کمال انسانی، به فرزند آرامش روانی می‌بخشد و او را از تلاطم روحی و تشویش و نگرانی می‌رهاند؛ همچون کشتی که در ساحل امنی لنگر می‌اندازد و آرام می‌گیرد.

این فضیلت روحی که بسیار ارجمند و آرامش‌بخش است، حتی در تکالیف دینی و در مسائل مربوط به رزق، تندرستی، فقر و غنا، می‌تواند انسان را از دغدغه‌های بی‌جا و فشارهای روحی برهاند. از امام علی (ع) روایت است که فرمود: «هرکس به آنچه خدا برای او تقسیم کرده راضی باشد، بدنش استراحت و آسایش می‌یابد»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۱۳۹).

۶. همسویی گفتارها و رفتارها با اوامر الهی

در نظام تربیت دینی، یکی از شاخص‌های اساسی برای سنجش تحقق یک ارزش در رفتار انسان، بروز و ظهور آن در گفتار و رفتار و منطبق‌سازی آن با اوامر الهی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «بیان انسان، از مراتب قوت نفس و درجه نیروی روانی او خبر می‌دهد»^۲ (آمدی تمیمی، ۱۳۷۳، ص ۳۴۳). ایشان در حدیثی دیگر فرموده‌اند: «آدمی به گفتارش سنجیده شود و به کردارش قیمت شود؛ بنابراین، چیزی بگو که بر وزن تو بیفزاید و کاری بکن که بها و قیمت آن گران باشد»^۳ (همان، ص ۳۳۵)، همچنین گوینده سخن بیش از آنچه می‌گوید، باید عمل کند تا عملش، زینت گفتارش باشد.

رفتار و گفتار متعادل و سنجیده در امر تربیت، بسیار مهم و ضروری است؛ زیرا فرزندان، گفتار و رفتار والدین و اطرافیان را الگوی خویش قرار می‌دهند و شنیده‌ها و کردارها را با هم مقایسه می‌کنند؛ از این‌رو، باید میان دیده‌ها و شنیده‌هایشان نوعی هماهنگی ایجاد کرد تا آشفتگی در ذهن آنان به وجود نیاید (سادات، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۱۲۲). هماهنگ‌سازی رفتار و گفتار و انطباق آن با اوامر الهی باعث برقراری روابط

۱. مَنْ رَضِيَ مِنْ اللَّهِ بِمَا قَسَمَ لَهُ، إِسْتِرَاحَ بَدَنُهُ.

۲. بَيَانُ الرَّجُلِ يَبِينُ عَنِ قُوَّةِ جَنَانِهِ.

۳. الْمَرْءُ يَوْزَنُ بِقَوْلِهِ وَيَقْوَمُ بِفِعْلِهِ فَقُلْ مَا تَرْجَحُ زَنْتَهُ، وَ أَفْعَلْ مَا تَجَلُّ قِيَمَتُهُ.

سالم عاطفی والدین می‌گردد.

در مجموع، همسانی و پیوستگی بین علم و عمل والدین، در تقویت شناخت فرزندان بسیار مهم است. خداوند در آیه‌های ۲ و ۳ سوره صف به این پیوستگی و تلازم توجه کرده است و خطاب به جامعه ایمانی می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چرا سخنی می‌گویید که به آن عمل نمی‌کنید؟ نزد خدا بسیار موجب خشم است که سخنی بگویید، ولی عمل نکنید»^۱.

ب) راهکارهای رشد عواطف و گرایش‌های فطری

در این راهکارها، والدین با فرزند ارتباط عاطفی برقرار می‌کنند. این روابط، فرزند را در رویارویی با مشکلات و حل آنها یاری می‌رساند. در ادامه به برخی از راهکارهای مرتبط با این حیطة اشاره می‌گردد.

۱. محبت‌ورزی

محبت همسران نسبت به هم، نه تنها در شادکامی زندگی زناشویی بلکه در تحکیم روابط عاطفی آنان با فرزندان نیز بسیار مؤثر است. محبت، یکی از آموزه‌های اخلاقی اسلام است که بر آن تأکید شده است؛ چنان‌که خداوند در باب اهمیت این موضوع می‌فرماید: «از نشانه‌های قدرت خداوند این است که از جنس خودتان همسرانی برایتان آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد»^۲ (روم، ۲۱). بر همین اساس، می‌توان ادعا کرد که نیرومندترین عامل دوام و رشد خانواده، محبت است و بهترین راهکار برای استحکام و بقای خانواده، برانگیختن عواطف متقابل همسران به یکدیگر است. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «با زنان مهربانی کنید و دل‌هایشان را به دست آورید تا با شما همراهی کنند و هرگز آنان را مجبور و خشمگین نکنید»^۳ (نوری طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۵۲).

لازمه شادابی و نشاط روانی زن و مرد و به ویژه زن، این است که خود را محبوب همسرش ببیند و از عشق و علاقه او به خویش مطمئن باشد. اگر زن به محبت و علاقه

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ».
 ۲. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً».
 ۳. فَأَشْفِقُوا عَلَيْهِنَّ وَطَيَّبُوا قُلُوبَهُنَّ حَتَّى يَقِفْنَ مَعَكُمْ وَلَا تَكْرَهُهُنَّ وَالنِّسَاءَ وَلَا تَسْخَطُوا بِهِنَّ.

همسرش به خود تردید کند، احساس درماندگی و ناتوانی عاطفی می‌کند و این مسئله چنان بر روان او تأثیر می‌گذارد که علاقه او به فرزندش نیز کمتر می‌شود؛ به عبارت دیگر، عاطفه مادری به شدت از عواطف شوهر به زن تأثیر می‌پذیرد. این موضوع، ثابت می‌کند که هرچه روابط عاطفی والدین قوی‌تر باشد، فرزندان تربیت خواهند شد که محبت را در کانون اعمال و رفتار خویش قرار دهند (حیدری، ۱۳۸۷، ص ۱۰۳). علاوه بر آن، محبت و به ویژه ابراز آن در همه مراحل تربیت و همدلی با فرزندان، نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت روانی آنان دارد.

والدینی که با فرزندشان رابطه قوی عاطفی و همدلی دارند، می‌توانند احساس سرخوردگی احتمالی فرزند را کشف کنند و راه‌حلی بیابند که برای هر دو پذیرفتنی باشد. امام صادق(ع) می‌فرماید: «بدون تردید، خداوند بر بنده خود به دلیل شدت محبت و همدلی به فرزندش رحم می‌کند»^۱ (کلینی، ۱۳۴۴ ج ۶، ص ۵۰). همدلی والدین، تأثیر مهمی در محافظت و مراقبت از فرزند دارد؛ زیرا هنگامی که والدین از وضعیت فرزندشان آگاه باشند، در هنگام بروز چالش و آسیب، بر دقت و درجه مراقبت خود در قبال فرزندشان می‌افزایند و در زندگی فردی و اجتماعی وی، مهر و الفت را به ارمغان می‌آورند (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۲).

۲. برقراری ارتباط عاطفی

والدین با برقراری ارتباط دوستانه، سیستمی متعالی در شبکه اعضای خانواده ایجاد می‌کنند و محیط عاطفی مناسبی برای فرزندان فراهم می‌آورند تا توانمندی‌های فطری آنها به تدریج بروز و پرورش یابد و موجب تقویت احساس ارزشمندی، رضایت و خشنودی و دیگر ویژگی‌های عاطفی در آنان گردد (فقیهی، ۱۳۹۰، ص ۱۸۱-۱۹۰).

ارتباط عاطفی باید در فکر، زبان، روابط و عملکردها نمود پیدا کند تا فرزند را تحت تأثیر قرار دهد؛ چنان‌که امام سجاد(ع) می‌فرماید: «حق فرزندت بر تو آن است که بدانی او از توست و رفتار نیک و بدش در این دنیا با تو پیوند دارد و تو به دلیل مسئولیت و ولایتی که بر او داری، موظفی که او را خوب تربیت کنی و به جانب پروردگارش رهنمون باشی و به او کمک کنی تا در ارتباط با تو و خودش، از خداوند فرمان برد و نیز توجه داشته باش که اگر او را به شایستگی تربیت کنی، پاداش آن را

۱. إِنَّ اللَّهَ لَيَرْحَمُ الْعَبْدَ لِشِدَّةِ حُبِّهِ لَوْلَاكَ.

خواهی یافت و چنانچه در تربیت او سهل‌انگاری کنی، مورد عقوبت خداوند قرار خواهی گرفت»^۱ (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۸۹).

انسان به دلیل غریزه حب ذات، به خود و هرآنچه که متعلق به اوست، دلبستگی دارد. این امر که براساس حکمت خداوندی است موجب می‌شود از خویشتن در برابر خطرها و تهدیدها محافظت کند. والدین به دلیل اینکه فرزند را پاره‌ای از وجود خویش و ثمره زندگی می‌دانند، به شدت به وی احساس دلبستگی دارند و از او محافظت می‌کنند. از منظر امام علی (ع) فرزند، نه پاره‌ای از وجود آدمی بلکه همه وجود اوست. ایشان در بخشی از نامه خویش به امام حسن (ع) چنین می‌فرمایند: «و تو را دیدم که پاره تن من، بلکه همه جان منی؛ آن‌گونه که اگر به تو آسیبی برسد، به من رسیده است و اگر مرگ به سراغ تو آید، زندگی مرا گرفته است» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

والدین با نشان دادن دلبستگی خود به فرزند، شخصیت عاطفی او را می‌پروراند و زمینه دلبستگی متقابل وی را فراهم می‌سازند. این دلبستگی، نوع روابط فرزند را در جامعه بزرگ‌تر در آینده رقم می‌زند و فرزند این رابطه با والدین را بعدها هم حفظ می‌کند و رفتار خود را با آنان تطبیق می‌دهد (سپاه منصور و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۲۵۵).

۳. ابراز عواطف مثبت

مسلمانان موظفند درباره پیوستگی و کمک به یکدیگر و به ویژه درباره نیازمندان کوشا باشند و از ابراز عواطف اخلاقی و کمک‌های مالی مضایقه نکنند؛ همچنین، در تمام طبقات اجتماعی لازم است مردم جنبه‌های عاطفی و اخلاقی را مراعات کنند. این ارتباط عاطفی درباره فرزندان از اولویت بیشتری برخوردار است.

ابراز عواطف مثبت والدین، از دو طریق می‌تواند بر تربیت عاطفی فرزندان تأثیر گذارد؛ نخست اینکه، والدین می‌توانند با ابراز عواطف مثبت، احساسی خوشایند در فرزند ایجاد کنند. در این صورت، فرزند مایل می‌گردد کاری انجام دهد که در آنها ایجاد خوشایندی کند؛ دوم اینکه، وجود والدین هنگام برانگیختگی عواطف مثبت، نقش مهمی در پیامد علاقه فرزند به والدین دارد و درواقع، به شکل‌گیری نگرش مثبت به سخنان والدین می‌انجامد و زمینه را برای همکاری و پذیرش پیشنهادهای آنها در ابعاد

۱. وَ أَمَا حَقٌّ وَلَدِكُ فَتَعَلَّمْ إِنَّهُ مِنْكَ وَ مِضَافٌ إِلَيْكَ فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا بَخِيرَهُ وَ شَرَّهُ وَ إِنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وَ لَيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَ الدَّلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ وَ الْمَعُونَةَ عَلَى طَاعَتِهِ فَيَكُ وَ فِي نَفْسِهِ فَمُنَابٌ عَلَى ذَلِكَ وَ مُعَاقِبٌ.

مختلف فراهم می‌کند؛ بنابراین، آنچه ما به عنوان مبنای ارتباط مؤثر والدین و فرزندان به دنبال آن هستیم، می‌توانیم در ابراز عواطف مثبت والدین به فرزندان پی‌گیری کنیم (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۳).

رسول گرامی اسلام (ص) نیز ابراز عواطف و علاقه نشان دادن والدین به فرزند را در ارتقای درجات بهشتی مؤثر دانسته‌اند و می‌فرمایند: «فرزندان خود را ببوسید؛ برای هر بوسه، یک درجه در بهشت خواهید داشت که فاصله هر درجه تا درجه دیگر، به اندازه پانصد سال راه است»^۱ (طبرسی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۲۰)؛ در تعبیری دیگر، نگاه عاطفی و مهربانانه والدین به فرزندان را عبادت دانسته و فرموده‌اند: «نگاه مهرآمیز پدر و مادر به فرزند، عبادت است»^۲ (نوری طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۱۵، ص ۱۷۰).

۴. پرورش احساس مسئولیت

پرورش احساس مسئولیت، شاخص بارز سلامت روانی تلقی می‌شود و ارتباط مستقیم با زندگی انسان دارد؛ زیرا بخشی از هویت آدمی در قلمرو مسئولیت‌ها و تکالیف فردی شکل می‌گیرد. مسئولیت در سه عرصه جلوه می‌کند: عرصه فردی، عرصه اجتماعی و عرصه الهی. فرد با ایفای نقش در این سه حوزه و عبور از این مراحل، به موفقیت و شکوفایی خواهد رسید.

آیات فراوانی در قرآن کریم، اهمیت مسئولیت‌پذیری را برای انسان بیان کرده است؛ نظیر این آیه که در آن، قبول مسئولیت به بار سنگین تشبیه شده است: «و هیچ باربردارنده‌ای، بار [گناه] دیگری را بر نمی‌دارد»^۳ (فاطر، ۱۸). در برخی از تفاسیر، «وزر» به معنای مسئولیت آمده است. خداوند در این آیه، ما را به این معنا رهنمود می‌کند که بار سنگین مسئولیت را احدی جز خود انسان بر دوش نمی‌کشد و در روز رستاخیز هرکس مسئول پاسخگویی به اعمال خویش است (نجفی خمینی، ۱۳۹۸ق، ج ۱۶، ص ۲۲۶).

با توجه به آنچه گفته شد، درمی‌یابیم که والدین باید فرزندان را به گونه‌ای تربیت کنند که به نیازهای دیگران حساس باشند و برای تأمین خواسته‌ها و ایجاد آسایش آنان

۱. قُبُلَةٌ أَوْلَادِكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قُبُلَةٍ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ مَسِيرَةَ خَمْسِمِائَةِ عَامٍ.

۲. نَظَرَ الْوَالِدُ إِلَى وَلَدِهِ حُبًّا لَهُ عِبَادَةً.

۳. «وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى».

بکوشند؛ زیرا شخصی که مسئولیت‌پذیر است، نگرش مثبت به زندگی دارد و آماده رویارویی با مشکلات زندگی است.

۵. پرورش مثبت‌اندیشی

مثبت‌اندیشی نیز از ویژگی‌های سلامت روانی است که والدین با پرورش آن در فرزند، می‌توانند به رشد سلامت روانی وی کمک کنند. مثبت‌اندیشی و حسن ظن به دیگران، علاوه بر باروری عواطف مثبت انسانی، ناهنجاری‌های خانوادگی و اجتماعی را کاهش می‌دهد یا برطرف می‌کند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «حسن ظن مایه راحتی دل است. حسن ظن تخفیف‌دهنده هم و غم است»^۱ (آمدی تمیمی، ۱۳۷۳، ح ۴۸۲۳، ص ۴۸۱۶).

اصولاً دستور دین و تأکید نظام تربیتی و اخلاقی اسلام، این است که مؤمنان با نگاه مثبت به یکدیگر بنگرند و از مؤمنان جز به خیر و خوبی یاد نکنند و اگر نسبت بدی به مؤمنی داده شد، دروغ بودن آن را آشکارا اعلام کنند؛ بنابراین، حسن ظن، دستوری دینی و اخلاقی در خانواده است که در روابط میان همسران اهمیت زیادی دارد و لازم است همسران از هرگونه گمان بد به یکدیگر بپرهیزند تا زمینه آرامش روانی و سازگاری آنان هرچه بیشتر فراهم شود (حسین‌زاده، ۱۳۸۸، ص ۷۳).

نگاه منفی به دیگران عواطف انسانی را کاهش می‌دهد و از بین می‌برد و در آموزه‌های اسلامی نیز نکوهش شده است؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «... ای اهل ایمان، از بسیاری پندارها [و گمان بد] در حق یکدیگر بپرهیزید که برخی پندارها [باطل و دور از حقیقت و] معصیت است، و نیز هرگز [از حال درونی هم] تجسس مکنید (و جاسوس بر احوال خلق مگمارید)»^۲ (حجرات، ۱۲). منفی‌بافی و نادیده‌گرفتن واقعیت‌ها، فرد، خانواده، گروه و جامعه، زندگی خانوادگی و اجتماعی را دچار بحران می‌سازد. بسیاری از مشکلات و ناهنجاری‌های فراروی جوامع بشری در سوءظن‌های ناآگاهانه و طمع‌آلود افراد به یکدیگر ریشه دارد.

از عواملی که نگرش مثبت را در والدین افزایش می‌دهد، می‌توان به هم‌اندیشی با خوبان (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۱۹۷)، ثبات شخصیت و اعتماد به نفس (نور، ۱۲)،

۱. حسن الظن راحة القلب، حسن الظن يخفف الهم.

۲. «يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم ولا تجسسوا»

پرهیز از تجسس و غیبت (حجرات، ۱۲)، احسان و آسان‌گیری به هم (نهج‌البلاغه، نامه ۵۳) و کنترل تفکر منفی (کلینکه، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۱۶۴) اشاره کرد. با تقویت نگرش مثبت در والدین و ابراز آن و رفتار کردن بر اساس آن، فرزندان تحت تأثیر قرار می‌گیرند و مثبت‌نگری در آنها نیز پرورش می‌یابد؛ در نتیجه، به والدین، مریبان و دوستان صالح اعتماد می‌کنند و از غیبت، تهمت، استهزا و هر نوع رفتار ضد اخلاقی که خاستگاه آن سوءظن است، درامان می‌مانند.

۶. پرورش تحمل‌پذیری

از دیگر راهکارهای ارتقای سلامت روانی در فرزندان، پرورش روحیه تحمل و شکیبایی در آنهاست. رفتارهای خشم‌آلود، غالباً اندوه طولانی در پی دارد. خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: «از شکیبایی و نماز یاری جوید و به راستی این [کار] گران است؛ مگر بر فروتنان»^۱ (بقره، ۴۵). مرحوم طبرسی در تفسیر این آیه می‌نویسد: «همان‌طور که مریض به امید بهبودی، داروهای تلخ می‌خورد، انسانی که سلامت روان دارد نیز در برابر مشکلات، تحمل‌پذیر و صبور است. در انجام وظیفه اگر مشکلی باشد، تحمل می‌کند و حتی احساس سنگینی و گرانی نمی‌کند» (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۱۶۰).

در فرهنگ رضوی نیز بر این موضوع تأکید و از شاخص‌های بارز سلامت روان معرفی شده است؛ چنان‌که حضرت می‌فرماید: «از خدا بترسید و سکوت پیشه کنید، صبر و بردباری را حفظ نمایید، مرد (شخص) به مقام عبادت نخواهد رسید، مگر اینکه حلیم باشد» (طبرسی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۱۶)؛ همچنین، حضرت می‌فرماید: «کسی می‌تواند عاقل باشد که حلیم باشد» (همان).

بنابراین، فرزند بدون صبر و حلم نمی‌تواند به سلامت و آرامش روحی— روانی و کمال دست یابد. تحمل و شکیبایی در برابر مشکلات، قدرت وی را چند برابر می‌کند و در رویارویی با مشکلات، خود را نمی‌بازد و بر خود مسلط است.

۷. ایجاد شادی و نشاط

زن و شوهر در زندگی مشترک، با سختی‌ها و محدودیت‌هایی مواجه‌اند که چه بسا

۱. «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ».

سبب خستگی روحی آنان گردد و نشاط لازم برای پیشبرد و موفقیت خانواده را از آنان بگیرد. در چنین شرایطی اگر همسران، غمخوار و یار دلسوز یکدیگر باشند و مشکلات و سختی‌ها را با هم تحمل کنند، نشاط اعضای خانواده حفظ، و غم و نگرانی از محیط خانه زدوده می‌شود. این امر در زندگی علوی ظهور و بروز چشمگیری داشت؛ به گونه‌ای که امام علی (ع) در بیان شیوه تعامل خود با همسرش می‌فرماید: «به فاطمه نگاه می‌کردم و به واسطه این نگاه، همه اندوه‌ها و ناراحتی‌هایم برطرف می‌شد»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۳، ص ۱۳۴).

والدین با غم‌زدایی از یکدیگر و ایجاد نشاط، شخصیت عاطفی فرزندان را می‌پروراند و آنان را از خطر ابتلا به افسردگی و برقراری ارتباط نامناسب با دیگران حفظ می‌کنند. پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز به دلیل تأثیر نشاط در پرورش مطلوب شخصیت فرزند، به این کار توصیه فرموده و پاداش آن را برای پدر، پاداش آزاد کردن یک بنده در راه خدا بیان کرده‌اند: «پدری که با نگاه مودت‌آمیز خود فرزند خویش را مسرور می‌گرداند، خداوند به او اجر آزاد کردن یک بنده را خواهد داد»^۲ (نوری طبرسی، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۶۲۶).

بنابراین، انسان سالم سرشار از شادی است و می‌کوشد حتی از جزئی‌ترین امور زندگی خود، برای شادی بهره‌گیرد. شادی، در قرآن و روایات نیز جایگاه خاصی دارد و به گونه‌های مختلف تأیید شده است؛ از جمله خداوند در این آیه شریف، مؤمنان را به شادی دعوت کرده است: «بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند، بهتر است»^۳ (یونس، ۵۸).

بنابراین، شادابی یکی از مهم‌ترین علل ارتقای سلامت روان در فرزندان است که میزان رضایتمندی فرد در ابعاد مختلف، به ویژه ابعاد روانی را نشان می‌دهد.

۸. پرورش فضیلت‌جویی

از دیگر راهکارهای ارتقای سلامت روانی، پرورش حس فضیلت‌جویی است. مقصود از فضیلت، همان ارزش اخلاقی تثبیت‌شده در وجود انسان است. پرورش حس

۱. وَ لَقَدْ كُنْتَ أَنْظَرُ إِلَيْهَا فَتَتَكَشِفُ عَنِّي الْهُمُومُ وَالْأَحْزَانُ.

۲. إِذَا نَظَرَ الْوَالِدُ إِلَى وَكَلْدِهِ فَسَرَّهُ كَانِ لِلْوَالِدِ عِتْقُ نَسَمَتِهِ.

۳. «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ».

فضیلت‌جویی، به معنای هدایت انسان در شناخت مفهوم و مصداق فضیلت‌ها و رذیلت‌ها و تقویت گرایش به فضایل و زدودن موانع فراروی این گرایش است. این امر، یکی از اهداف بعثت^۱ پیامبر گرامی اسلام (ص) بوده است.

امام رضا (ع) مؤمن را کسی می‌داند که متصف به فضایل و ارزش‌های اخلاقی؛ مانند عدالت، صداقت و وفای به عهد باشد^۲ (ابن بابویه قمی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۳۰). آن حضرت همچنین خیر و سعادت امت اسلامی را در گرو ارزش‌های اخلاقی؛ مانند محبت به یکدیگر، امانتداری، پرهیز از محرّماتی چون غیبت، تهمت و غیره دانسته و فرموده است: «ارزشمندترین و مفیدترین صفات برای مؤمنان در قیامت و میزان که سبب رفتن به بهشت است، توجه به مجموعه فضایل انسانی است که از آن به حسن خلق تعبیر شده است»^۳ (طبرسی، ۱۴۰۸ق، ص ۶۴ - ۶۵).

ج) راهکارهای سازماندهی رفتارها

در راهکارهای رفتاری، دستورها و توصیه‌های عملی؛ از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل مورد نظر است. برخی از این راهکارها عبارت‌اند از:

۱. خوشرویی

خوشرویی والدین با یکدیگر و فرزندان، در ایجاد صفا و آرامش، اعتماد به نفس و شکوفایی استعدادها و فرزندان تأثیر زیادی دارد (حسین‌زاده، ۱۳۸۸، ص ۱۶۳). پیامبر گرامی اسلام (ص) درباره ارزش و جایگاه خوشرویی می‌فرماید: «شایسته‌ترین مردم از نظر ایمانی، خوش‌اخلاق‌ترین و مهربان‌ترین آنها با خانواده‌اش است»^۴ (حرعاملی، ۱۴۱۲ق، ج ۱۲، ص ۱۵۳).

همچنین، به فرموده امام باقر (ع): خوشرویی و گشاده‌رویی، آوردگاه محبت است»^۵ (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۲، ص ۱۰۳). این امام همام در حدیث دیگری می‌فرماید: «بشاش

۱. پیامبر اسلام (ص): إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْخُلُقِ. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۲۱۰).

۲. امام رضا (ع): يَطْلُمُهُمْ وَ حَدَّثُهُمْ فَلَمْ يَكْذِبْهُمْ وَ وَعَدَهُمْ فَلَمْ يُخْلِفْهُمْ فَهُوَ مُؤْمِنٌ كَمَلَتْ مَرْوَتُهُ وَ ظَهَرَتْ عَدَالَتُهُ وَ وَجِبَتْ أُخُوَّتُهُ وَ حَرَمَتْ غَيْبَتُهُ.

۳. امام رضا (ع): مَا مِنْ شَيْءٍ فِي وَ الْمِيزَانَ أَنْتَقِلَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ.

۴. أَحْسَنُ النَّاسِ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَ الْأَطْفُفُ بِأَهْلِهِ وَ أَنَا الْأَطْفُفُ بِأَهْلِي.

۵. البشر الحسن و طلاقة الوجه مكسبة للمحبة.

بودن و خوشرویی در برخورد با دیگران، مایهٔ جلب محبت آنان و نزدیکی به خداست»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۷، ص ۱۶۴).

ارتباط والدین با چهرهٔ گشاده، رشته محبت را محکم‌تر می‌کند و از یک‌سو، کسب مهارت‌های اجتماعی و عاطفی و از سوی دیگر، سازگاری بهتر با مسائل را برای فرزندان به ارمغان می‌آورد؛ همچنین، به فرمودهٔ امام صادق (ع) سبب افزایش عمر و بهره‌مندی از نعمت‌ها می‌شود^۲ (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۴، ص ۴۹) و نسلی آراسته به محاسن اخلاق و شخصیت مطلوب عاطفی، پرورش می‌یابد.

۲. تکریم متقابل

از دیگر عوامل مؤثر در تأمین و ارتقای سلامت روانی فرزندان، حاکمیت فرهنگ احترام متقابل در خانواده است؛ زیرا تکریم شخصیت، نیاز طبیعی هر انسانی است و آن هم به دلیل وجود غریزه حبّ ذات است که در طبیعت وی نهاده شده است. با احترام و تکریم، بستری عاطفی فراهم می‌شود که عزت و کرامت در افراد نهادینه گردد و ارزش‌های انسانی و معنوی در خانواده و جامعه، جایگاه متناسب خود را بازیافته، گسترش یابد.

در نظام تربیتی اسلام، فرهنگ‌سازی برای تکریم و احترام در خانواده باید از زن و شوهر آغاز شود؛ به این صورت که آنان نگرش کرامتی به همدیگر داشته باشند، برای هم احترام قائل شوند و یکدیگر را ارزشمند بدانند. این ارزشمندی را بر زبان آورند و آن را به نوعی ابراز کنند و به سخنان یکدیگر گوش دهند (قائمی امیری، ۱۳۸۳، ص ۲۵۸). امام سجاد (ع) تکریم متقابل همسران را، ادای حق آنها در قبال یکدیگر مطرح کردند و می‌فرمایند: «اما حق همسر تو این است که توجه داشته باشی خداوند، او را آرامش جان، مونس و همدم و پناه تو ساخته است. باید باور داشته باشی که او نعمت خداوندی است برای تو و شکر این نعمت را باید به جای آوری و با وی مصاحبت و همراهی خوب داشته باشی و او را تکریم و با او با مدارا رفتار کنی...» (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۶۸).

۱. البشر الحسن و طلاقه الوجه مکسبه للمحبة و قرية من الله.
 ۲. امام صادق (ع): ثَلَاثَةٌ إِنْ يَعْلَمُهُنَّ الْمُؤْمِنُ كَانَتْ زِيَادَةً فِي عُمُرِهِ وَ بَقَاءَ النِّعْمَةِ عَلَيْهِ: تَطْوِيلُهُ فِي رُكُوعِهِ وَ سَجُودِهِ فِي صَلَاتِهِ وَ تَطْوِيلُهُ لِجُلُوسِهِ عَلَى طَعَامِهِ إِذَا أَطْعَمَ عَلَى مَا يَدْتِيهِ وَ أَصْطِنَاعُهُ الْمَعْرُوفَ إِلَى أَهْلِهِ.

رابطه احترام‌آمیز میان زوجین، در نظام تربیتی دینی، نشانه‌ها و نمودهای ویژه‌ای دارد. شایسته است که احترام متقابل همسران به هم، افزون بر احترام قلبی، در برخی رفتارهای آنها نیز ابراز شود؛ از جمله این رفتارها می‌توان به خواندن همسر به نام مناسب و شایسته شأن او، سلام کردن به همدیگر و تشکر و قدردانی از همسر اشاره کرد (حسینی، ۱۳۸۸، ص ۲۶).

اسلام علاوه بر احترام متقابل والدین به همدیگر که در تربیت مطلوب فرزند نقش دارد، تکریم فرزند را نیز در تربیت شایسته وی مؤثر دانسته است؛ چنان‌که رسول گرامی اسلام (ص) فرموده است: لازم است که فرزندان خود را اکرام کنید و برخوردارهای خود را با آنان نیکو سازید^۱ (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۶، ص ۵۰).

۳. بخشش

یکی از شیوه‌های پسندیده که در تقویت عواطف انسانی نقش بنیادی دارد، عفو است. بیشترین سفارش اسلام در مسائل خانوادگی، گذشت و چشم‌پوشی زن و شوهر از لغزش‌ها، کج‌خلقی‌ها و اشتباهات یکدیگر است؛ زیرا حتی در صورت دارا بودن اشتراکات روحی و اخلاقی، باز از اشتباه، خطا و عصبانیت درامان نیستند. نبی مکرم اسلام (ص) می‌فرماید: «بر شما باد عفو و گذشت؛ زیرا عفو و گذشت موجب عزت بنده است. پس از همدیگر گذشت کنید تا خداوند شما را عزیز گرداند»^۲ (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۲، ص ۱۰۸).

این راهکار که عاملی مؤثر در تقویت و پرورش بعد عاطفی افراد به شمار می‌آید، تا آنجا اهمیت و کارایی دارد که خداوند به صراحت، رسولش را نیز به پیروی از آن دستور می‌دهد: ای رسول ما، شیوه عفو و گذشت را پیشه کن و به نیکوکاری امر نما و از مردمان نادان روی گردان باش^۳ (اعراف، ۱۹۹)؛ همچنین، امام علی (ع) می‌فرماید: عفو و گذشت، زینت فضایل اخلاقی است^۴. (آمدی تمیمی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۱۴۰).

بنابراین، وقتی والدین به این فضیلت دست یابند و بر عطوفت، مهربانی و

۱. اکرموا اولادکم و احسنوا آدابهم.

۲. عَلَیْکُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا یَزِیدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَتَعَاَفَوْا یُعِزِّکُمُ اللَّهُ.

۳. خُذِرَ الْعَفْوُ وَأَمْرٌ بِالْعُرْفِ وَأَعْرَضَ عَنِ الْجَاهِلِیْنَ.

۴. الْعَفْوُ تَاجُ الْمَكَارِمِ.

بخشایشگر بودن اتفاق نظر داشته باشند؛ درواقع، گامی بلند در راستای سلامت روانی فرزندان خویش برداشته‌اند. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «خدا رحمت کند کسی را که در نیکی و نیکوکاری، فرزند خویش را کمک کند و او را نیکوکار تربیت کند. سؤال شد چگونه؟ فرمودند: آنچه را که فرزند، توان انجام آن را دارد، از او بپذیرد و [در] آنچه نمی‌تواند مطلوب عمل کند و یا لغزشی از او صادر می‌شود، بر او بیخشد و با سختگیری او را به گناه و نداد و در برابر او مرتکب اعمال خلاف نشود که او بد تربیت گردد» (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۶، ص ۵۰).

۴. هدیه دادن

هدیه دادن، آثار مثبت و ارزنده‌ای در روابط عاطفی بر جای می‌گذارد؛ از این‌رو، همگان اعم از والدین، همسر، فرزندان و دوستان به مناسبت‌های مختلف باید به این مهم توجه کنند. نوع هدایا به لحاظ سنی، جنسی و نیز ارزشی فرق دارند، ولی آنچه مهم است، نفس هدیه دادن است که موجب جلب دوستی و علاقه‌مندی بیشتر میان افراد و سبب ماندگاری آن لحظات در ناخودآگاه آنها می‌گردد. به دلیل تأثیر مثبت هدیه بر عواطف انسانی است که حضرت محمد (ص) می‌فرماید: «به یکدیگر هدیه دهید تا محبت میان شما ایجاد شود. پس به درستی که هدیه دادن، کینه‌ها را از بین می‌برد»^۱ (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۵، ص ۱۴۴). چنین تعاملی، باعث افزایش علاقه والدین به هم و نیز به فرزندانشان می‌گردد؛ زیرا انسان علاقه و محبت درونی خود را به وسیله هدیه دادن به دیگران ابراز می‌دارد که در نوع خود با ارزش و درخور توجه است و در رشد شخصیت مطلوب روانی افراد، مؤثر است.

۵. برقراری رابطه کرامتی و عزتی

انسان موجودی شریف است که در نیکوترین شکل آفریده شده است^۲ (تین، ۴)؛ از این‌رو، ضروری است که از جایگاه خود در هستی آگاه شود و بداند که او برترین آفریدگان است که همه هستی برای او آفریده شده و خداوند او را جانشین خود در زمین قرار داده و به برترین جایگاه در عالم هستی فراخوانده است.

۱. تَهَادُوا تَحَابُّوا فَإِنَّ الْهَدِيَّةَ تَذْهَبُ بِالضَّعَائِنِ.

۲. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ».

آموزه‌های دینی متعددی، انسان را به قائل شدن ارزش برای خود و دیگران فرامی‌خواند و احترام به خود و دیگران و خدمت به ایشان را ارزشی متعالی می‌شمارد؛ برای نمونه، فرهنگ صالح‌نگری و خیراندیشی، یکی از محورهای اساسی در بُعد تکریم است که در قرآن کریم و سیره پیامبر گرامی اسلام (ص) به طور ویژه به آن توجه شده است. قرآن کریم در بیش از هفتاد مورد، ایمان و عمل صالح را کنار هم قرار داده و بدین‌سان، ارج نهادن به خود و دیگران را در قالب فرهنگ خدمت‌رسانی، صالح‌نگری و خیراندیشی ترویج کرده است.

عمل صالح که در سطوح مختلف امکان‌پذیر است، موجب می‌شود انسان‌ها به گونه‌ای محسوس، تقرب، معنویت و بندگی را در حد خود احساس کنند. حفظ حرمت و اکرام برادر دینی، کمک به او در انجام وظایف و رفع مشکلاتش^۱ (حرعاملی، ۱۴۱۶ق، ج ۱۶، ص ۲۲۲)، برقراری ارتباط مناسب و مطلوب^۲ (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۲) و ارشاد او،^۳ در حفظ و رشد اخوت و برادری، مؤثرند.

احترام و عزت‌خواهی سبب افزایش توانمندی‌های ارزشی انسان می‌گردد و زمینه برقراری ارتباط مطلوب با دیگران را فراهم می‌سازد؛ به عبارت دیگر، عزت اجتماعی و سیاسی جامعه اسلامی مبتنی بر عزت روان‌شناختی و احساس ارزشمندی مؤمنان است. پاسخ امام رضا(ع) به سؤال زکریا بن آدم در مورد کودکی از اهل ذمه که به دلیل فقر و گرسنگی، به عنوان برده به وی سپرده می‌شود، گویای ارزشمندی افراد انسانی در مکتب اهل بیت(ع) است؛ چراکه می‌فرمایند: «انسان آزاده، خریده و فروخته نمی‌شود. این کار شایسته تو نیست، از ذمیان نیز روا نیست»^۴؛ همچنین، ایشان در حدیثی دیگر درباره عواقب زیرپا گذاشتن عزت و کرامت افراد و درشت‌خویی با آنان می‌فرمایند: «درشت‌خویی و بداخلاقی، عمل آدمی را تباه می‌سازد؛ آن‌گونه که سرکه، غسل را تباه می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۲۶۸).

۱. امام علی(ع): قَضَاءُ حُقُوقِ الْإِخْوَانِ أَشْرَفُ أَعْمَالِ الْمُتَّقِينَ.

۲. پیامبر اسلام(ص): أَلْقِ أَخَاكَ بَوَّجْهِ مُنْسَبًا.

۳. پیامبر اسلام(ص): الْمُؤْمِنُ مِرَاةٌ لِأَخِيهِ الْمُؤْمِنِ يَنْصَحُهُ إِذَا غَابَ عَنْهُ وَ يُعِيظُهُ عِنْدَهُ مَا يَكْرَهُ إِذَا شَهِدَ وَ يُوسِّعُ لَهُ فِي الْمَجْلِسِ.

۴. زکریا بن آدم: سألت الرضا(ع) عن رجل من اهل الذمه اصابهم جوع فاتي رجل بولد له، فقال: هذا لك اطعمه و هو لك عبد. قال: لا يبتاع حر، فانه لا يصلح لك و لا من اهل الذمة.

۶. برخورد فروتنانه

از جمله شاخص‌هایی که در سلامت روان و پیشگیری از رفتار پرخاشگرانه مؤثر است، فروتنی است. فردی که با فروتنی رفتار می‌کند، ضعیف نیست و احساس شرمندگی نمی‌کند؛ بلکه برای شخصیت خود ارزش قائل است و عزت نفس دارد. او نیازی به دیده شدن ندارد و هرگز نمی‌خواهد خود را بزرگ‌تر از آنچه که هست، نشان دهد.

فروتنی، از خصلت‌های نیکوست که در آیات و روایات سفارش و بر آن تأکید شده است؛ به عنوان مثال، لقمان به فرزند خویش دستور می‌دهد: «و از مردم [به نخوت] رُخ برمتاب و در زمین، خرامان راه مرو که خدا، خودپسند را دوست نمی‌دارد»^۱ (لقمان، ۱۸)؛ زیرا راه رفتن با تکبر، از یک بیماری روحی خبر می‌دهد؛ بر این اساس، اولین نشانه سلامت روانی فرد، راه رفتن بدون غرور و تکبر است.

در فرهنگ اسلامی نیز بارها بیان شده است که فروتنی انسان در برابر دیگران، اگر تنها به دلیل عبودیت و اطاعت از فرمان الهی باشد، نه تنها موجب تضعیف نفس نخواهد شد، بلکه موجب افتخار انسان نیز می‌گردد؛ یعنی مؤمن، فروتنی را عبادت خدا می‌داند و به آن افتخار می‌کند.

۷. شکرگزاری

داشتن روحیه شکرگزاری نیز از شاخص‌های سلامت روح و تن آدمی است؛ زیرا انسان شاکر اولاً در حیطة شناخت، به درجه‌ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته، قدرت تمییز بین نعمت و نعمت را پیدا کرده و نیز تشخیص داده چه کسی این نعمت را به او اعطا کرده است؛ ثانیاً، داشتن روحیه شکرگزاری، نشان‌دهنده سلامت احساس و عواطف فرد نیز هست؛ زیرا تشکر از صاحب نعمت، نشان می‌دهد که فرد به بیماری‌های روحی و روانی همچون غرور، بخل، کینه و حسادت مبتلا نیست و این خود، درجه‌ای از سلامت روان است. آیت‌الله جوادی آملی در این باره می‌فرماید: انسان هرچه دارای روح و روان لطیف‌تر و سالم‌تری باشد، روحیه شکرگزاری و قدرشناسی در او افزون‌تر است (جوادی آملی، ۱۳۸۱، ج ۱۴، ص ۲۴۶).

۱. «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ».

تشکر از خدا و مخلوقات او که عامل جلب رحمت و افزایش نعمت به‌شمار می‌رود، بارها مورد تأکید خداوند متعال در قرآن نیز قرار گرفته است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم، بخورید و خدا را شکر کنید؛ اگر تنها او را می‌پرستید»^۱ (بقره، ۱۷۲).

۸. قناعت‌پیشگی

راغب اصفهانی در تعریف قناعت می‌گوید: «آرامش خاطر در نبودن آنچه دل می‌خواهد؛ راضی شدن به خوراکی‌های اندک و تأسف نخوردن بر آنچه از دست رفته است» (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ج ۴، ص ۲۵۳). در تأویل آیه شریف «لِيرْزُقْنَهُمُ اللَّهُ رِزْقًا حَسَنًا» (حج، ۵۸) آمده است که مراد، قناعت است، زیرا قناعت؛ یعنی خشنودی نفس به آنچه به او داده شده است، اگرچه بسیار اندک باشد (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۷، ص ۱۲). امام علی (ع) می‌فرماید: «قناعت، بهترین عامل برای سامان دادن به نفس و اصلاح آن است» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۳۴۹). در آموزه‌های اسلامی قناعت، باعث خویشنداری، ارجمندی و آسوده شدن از زحمت فزون‌خواهی و بندگی در برابر دنیاپرستان است. (اربلی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۳۰۷)؛ بنابراین، قناعت اگر در تمام امور زندگی (پوشاک، خوراک، مسکن، شهوات و ...) صورت گیرد، ریشه طمع و وسوسه‌های نفس قطع می‌شود و نفس می‌تواند خود را اصلاح کند و سالم بماند.

نتیجه

سلامت روان، از تعابیر پرکاربردی است که در فرهنگ ناب اسلامی نیز از زوایای گوناگون به آن پرداخته شده است؛ چنان‌که روایات با لطافت و ظرافت ویژه‌ای، سلامت روان را یکی از نشانه‌های شادابی در زندگی می‌دانند. در این پژوهش سلامت روان با نگاهی درون‌دینی، با استناد به آموزه‌های اسلامی و سبک زندگی اهل بیت (ع) تبیین و راهکارهای ارتقای آن در درون نهاد خانواده که در جدول ذیل تحلیل شده است، بیان شده است.

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ».

جدول ۱: راهکارهای ارتقای سلامت روانی فرزندان، مبتنی بر سبک زندگی اهل بیت(ع)

پرورش فکر و شناخت	رشد عواطف و گرایش‌ها	سازماندهی رفتارها
۱. معرفت به خدا	۱. محبت‌ورزی	۱. خوش‌رویی
۲. ایمان به خدا	۲. برقراری ارتباط عاطفی	۲. تکریم متقابل
۳. تقوا	۳. ابراز عواطف مثبت	۳. بخشش
۴. توکل به خدا	۴. پرورش احساس مسئولیت	۴. هدیه دادن
۵. رضایت و تسلیم در برابر مقدرات الهی	۵. پرورش مثبت‌اندیشی	۵. برقراری رابطه کرامت و عزت
۶. همسویی گفتارها و رفتارها با اوامر الهی	۶. پرورش تحمل‌پذیری	۶. برخورد فروتنانه
	۷. ایجاد شادی و نشاط	۷. شکرگزاری
	۸. پرورش فضیلت‌جویی	۸. قناعت‌پیشگی

وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد هر جامعه است. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می‌کند، بدون صرف هزینه‌های سرسام‌آور درمانی، انسان‌های سالم پرورش می‌دهد که خود، ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است. نهاد خانواده نیز در مقام یک سیستم متعامل و به هم پیوسته که هرکدام از اعضای آن متناسب با جایگاه و نقش خود بر دیگران اثرگذارند، در صورت شناسایی عوامل مؤثر در تربیت و رشد و تحول شخصیتی و روانی فرزندان در پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی در آنها سهم بسزایی دارد.

براساس آنچه بیان شد، شکوفاسازی توانمندی‌های شناختی، عاطفی و عملکردی همسران، براساس سبک زندگی اهل بیت(ع)، نه تنها روابط آن دو را در سطوح مختلف سامان می‌دهد، به ارتقا و سالم‌سازی سلامت روانی فرزندان نیز کمک شایانی می‌کند. البته والدینی به این مهم دست می‌یابند که بتوانند به امور ذیل پردازند:

۱. همواره در مسیر ارتقای معرفت توحیدی، باور و ایمان، پذیرش ربوبیت الهی و برقراری رابطه محبت‌آمیز با خداوند گام بردارند؛

۲. بینش‌ها و باورهای دینی، تربیتی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی خود را با اوامر الهی و سبک زندگی اهل بیت(ع) همسو کنند؛

۳. با همسر خود، براساس عزت و کرامت رفتار کنند؛

۴. ارتباط کلامی را با لحنی محبت‌آمیز و خیرخواهانه برقرار کنند؛
۵. در غیبت فرزندان انتقادهای را مطرح و مشکلات را حل و فصل کنند؛ به گونه‌ای که شخصیت و عزت نفس طرف مقابل همواره حفظ شود؛
۶. زمینه‌های ایجاد نشاط را در خانواده فراهم سازند؛
۷. در قبال یکدیگر احساس مسئولیت کنند؛
۸. اوقات خوش در خانه را به سخنان و گفتاری که موجب رشد و تعالی شخصیت خود و فرزندان می‌شود، سپری کنند؛
۹. با رعایت حقوق یکدیگر، امنیت روانی برای همدیگر فراهم سازند؛
۱۰. با رفتارهای سالم و منطبق با معیارهای دینی، برای فرزندان خود الگو باشند.

منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۶)، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، قم: سپهر نوین.
- نهج البلاغه.
- ابن سینا، بوعلی (۱۳۷۵)، *الاشارات و التنبيهات*، قم: نشر البلاغه.
- احمدوند، محمدعلی (۱۳۸۳)، *بهداشت روانی*، قم: دانشگاه پیام نور.
- احمدی، محمدرضا (۱۳۸۵)، «مبانی روان شناختی ارتباط مؤثر والدین با فرزندان در محیط خانواده»، *ماهنامه معرفت*، ش ۱۰۴، ص ۱۸-۲۵.
- اربلی، علی بن عیسی (۱۳۸۱)، *کشف الغمّه فی معرفه الأئمه*، تحقیق هاشم رسولاتی محلاتی، تبریز: بنی هاشم.
- آمدی تمیمی، عبدالواحد (۱۳۷۳)، *غررالحکم و دررالکلم*، شرح محمدتقی خوانساری، تهران: دانشگاه تهران.
- ابن بابویه قمی، محمدبن علی (۱۳۸۰)، *عیون اخبار الرضا(ع)*، ترجمه حمیدرضا مستفید و علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- پرچم، اعظم و منصوره قره‌عود (۱۳۸۹)، «سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی»، *دو فصلنامه منہاج*، ش ۱۱، ص ۴۹-۷۷.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۱)، *تفسیر موضوعی قرآن کریم*، قم: اسراء.
- حر العاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۶ق)، *وسائل الشیعه*، تهران: مکتب الاسلامیه.
- حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول عن آل الرسول*، تحقیق علی اکبر غفاری، قم: کتابفروشی اسلامیّه.
- حسین‌زاده، علی (۱۳۸۸)، *همسران سازگار، راه‌های سازگاری*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- حسینی، داود (۱۳۸۸)، *روابط سالم در خانواده*، قم: بوستان کتاب.
- حیدری، مجتبی (۱۳۸۷)، *دینداری و رضامندی خانوادگی*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۶۳)، *مفردات الفاظ القرآن*، ترجمه غلامرضا خسروی، تهران: کتابفروشی مرتضوی.
- سادات، محمدعلی (۱۳۸۸)، *راهنمای پدران و مادران*، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- سپاه منصور، مژگان و فاطمه شهابی‌زاده و الهه خوشنویس (۱۳۸۷)، «ادراک دلبستگی کودکی، دلبستگی بزرگسال و دلبستگی به خدا»، *فصلنامه روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، س ۴، ش ۱۵، ص ۲۵۳-۲۶۵.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۹)، *روان‌شناسی پرورشی نوین*، تهران: دوران.

صانعی، مهدی (۱۳۸۷)، *بهداشت روان در اسلام*، قم: بوستان کتاب.
 طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰)، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران: فراهانی.
 _____ (۱۴۰۸ق)، *صحیفه الإمام الرضا(ع)*، (منسوبه الی امام الرضا)، قم: مدرسه امام مهدی(عج).

_____ (۱۴۱۴ق)، *مکارم الاخلاق*، تحقیق علاء آل جعفر، قم: اسلامی.
 فقیهی، علی نقی و حسن نجفی (۱۳۹۲)، «عوامل تربیت عاطفی فرزندان در خانواده؛ برگرفته از احادیث»، *دوفصلنامه اسلام و پژوهش‌های تربیتی*، ش ۱۰، ص ۵-۲۷.
 فقیهی، علی نقی (۱۳۸۳)، *بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین*، قم: حیات سبز.
 _____ (۱۳۹۰)، *تربیت جنسی، مبانی، اصول و روش‌ها از منظر قرآن و حدیث*، قم: دارالحدیث.

قائمی امیری، علی (۱۳۸۳)، *خانواده و مسائل همسران*، تهران: امیری.
 کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۰)، *مهارت‌های زندگی*، ج ۱، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: اسپند.
 کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۴۴)، *اصول کافی*، قم: دارالحدیث.
 مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، *بحار الانوار*، بیروت: مؤسسه الوفاء.
 محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۱)، *میزان‌الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث.
 معاضدی، کاظم و عبدالله اسدی (۱۳۹۱)، «بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل*، ش ۱، ص ۸۵-۹۶.
 میرشاه جعفری، ابراهیم و نجمه تقوی‌نسب (۱۳۸۷)، «اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه»، *دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۳، ص ۷۵-۹۵.
 میناگر، عبدالرضا (۱۳۹۰)، *اخلاق و تربیت اسلامی*، قم: ابتکار دانش.
 نجفی خمینی، محمدجواد (۱۳۹۸ق)، *تفسیر آسان*، تهران: اسلامی.
 نورمحمدی، محمدرضا و الهام مردان‌پور شهرکردی و مریم راستی (۱۳۹۰)، «قرآن و راهکارهای معنوی جهت تأمین بهداشت روانی انسان‌ها»، *فصلنامه کتاب‌قیم*، ش ۲، ص ۷۹-۹۷.
 نوری طبرسی، حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک‌الوسایل و مستنبط‌المسائل*، قم: آل‌البيت لاحیاء التراث.

Adkins, K.L. (2003), *Predicting Self-esteem Based On Perceived Parental Favoritism And Birth Order*. Retrieved Novamner, 2006, From http://submit.etsu.edu/etd/these/available/etd_KD40803f.Pdf.

Moor, K.A.Guzman .L.Hair, Elizabeth. Lippman, Laura & Garrett, Sarah (2004), *Parent-teen Relationships And Interaction*, Retrived Februray 2.2006.From <http://www.childtrend.org>.