

راهکارهای درمان بی‌تابی (جزع و فزع) در خانواده از منظر آموزه‌های قرآنی و روایی

فاطمه مقیمی*

سیدمحمدحسین موسوی**

چکیده

یکی از خصلت‌های نکوهیده در وجود انسان، صفت بی‌تابی (جزع و فزع) در برابر سختی‌ها و مصائب زندگی است که عدم درمان یا کنترل آن سبب بروز بیماری‌های روحی، ناامیدی و هلاکت انسان خواهد شد، سلامت معنوی را به خطر انداخته و انسان را از عبودیت و رشد فضایل معنوی باز می‌دارد؛ لذا آیات و روایات متعددی، مؤمنین را به صبر در برابر سختی‌ها دعوت نموده‌اند. این پژوهش با روش نقلی و حیانی و پردازش توصیفی تحلیلی، درصد یافتن راه‌های درمان بی‌تابی در دو بُعد شناختی و رفتاری در خانواده است تا با عمل به آن‌ها بتوان از بروز عواقب ناشی از بی‌تابی جلوگیری کرد. از مهمترین راهکارهای شناختی درمان می‌توان اعتقاد به خدا، معاد، معرفت نسبت به الگوهای دینی و ... را نام برد. انتخاب همسر صالح و بردبار، توجه به روحیات و هیجانات دوران بارداری و تغذیه حلال، خلقیات نیکو و طهارت روحی مادر در دوران شیردهی و از طرفی توجه به معنویاتی مانند: ذکر و دعا، نماز، زیارت و توسل به قبور اولیا الهی از بارزترین راهکارهای رفتاری درمان بی‌تابی در خانواده براساس آموزه‌های قرآنی و روایی است.

واژگان کلیدی: بی‌تابی، جزع و فزع، صبر، سلامت معنوی، خانواده.

*طلبه سطح ۳، گرایش تفسیر و علوم قرآن، مدرسه علمیه تخصصی حضرت نرجس علیها السلام زاهدان.

mf1388511@gmail.com

**استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان. dmoosavi@theo.usb.ac.ir



مقدمه

بی‌تابی و جزع و فزع یکی از نکوهیده‌ترین صفات انسانی و نقطه‌ی مقابل صبر است. حالت بی‌قراری و ناشکیبایی در برابر حوادث و مشکلاتی که سبب مایوس شدن انسان می‌شود، «بی‌تابی» می‌گویند که در صورت عدم کنترل، به هلاکت انسان منجر شده و او را از رسیدن به مقامات و کمالات معنوی باز خواهد داشت. بسیاری از انسان‌ها در مقابل سختی‌ها و مصیبت‌ها دچار بی‌تابی شده و قادر به تحمل آن‌ها نیستند و در نهایت یأس و ناامیدی آن‌ها را از تلاش برای رسیدن به مقصد باز می‌دارد و حتی در مراحل حاد آن ممکن است دست به خودکشی بزنند. از این رو لازم است تا راه‌های درمان آن، شناخته شده و با بکار بردن آن‌ها به درمان و تحمل این صفت در شرایط سخت و دشوار پرداخته شود. مسئله اصلی این است که چه راهکارهایی برای درمان بی‌تابی (جزع و فزع) در خانواده طبق آموزه‌های قرآنی و روایی وجود دارد؟ فرض بر این است که راهکارهای شناختی و رفتاری متعددی نسبت به درمان بی‌تابی (جزع و فزع) در خانواده از منظر آیات و روایات وجود دارد که با عمل به آن‌ها می‌توان در مقابل مصائب و سختی‌ها، با صبر و بردباری بهترین عملکرد را داشت.

این خصیصه نکوهیده همواره در وجود آدمی البته با شدت و ضعف متفاوتی وجود داشته و در قرآن و روایات به شدت مذمت شده و همواره انسان‌ها را به صبر در مقابل شدائد زندگی دعوت می‌کنند و اجر و پاداش فراوانی برای تحمل و شکیبایی نسبت به آن‌ها بیان نموده‌اند. پژوهش‌های بسیاری در مورد صبر که مقابل بی‌تابی است صورت گرفته، اما پژوهش حاضر با روش توصیفی تحلیلی در صدد است بر اساس آموزه‌های قرآنی و روایی، راهکارهای درمان آن را در خانواده

و در ابعاد شناختی و رفتاری مورد بررسی و کنکاش قرار دهد.

پیشینه

بی‌تابی و جزع و فزع از زمان آفرینش انسان مطرح بوده است و پیامبران همواره انسان‌ها را به تحمل و صبر در مقابل سختی‌ها سفارش می‌کردند و خداوند متعال در آیات بسیاری از قرآن کریم به کم‌طاقتی انسان‌ها اشاره کرده است و آن‌ها را تشویق به صبر و شکیبایی و توجه به جایگاه صابران می‌نماید.

در زمینه بی‌تابی، راه‌های درمان، آثار و پیامدهای آن پژوهش‌هایی انجام گرفته، اما کتاب خاصی با این عنوان کمتر نوشته شده است و غالب کتاب‌های اخلاقی به این موضوع پرداخته‌اند که به چند مورد اشاره می‌شود.

مقاله «بی‌تابی» از صفرزاده (۱۳۹۳) به آثار روانی، اجتماعی و راه‌های درمان بی‌تابی به طور کلی در افراد پرداخته، در حالی که مقاله حاضر به بررسی راه‌های درمان بی‌تابی در خانواده می‌پردازد.

مقاله «نقش تاب‌آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه‌های قرآن کریم» از قادری، صادق‌نیا و کرمی‌پور (۱۴۰۱)، به «تاب‌آوری» یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی که می‌تواند در گرفتاری‌های روزمره به انسان کمک کند تا ادامه مسیر بر او هموار شود، اشاره می‌کند. این نوشته درصدد اثبات این مطلب است که ظرفیت و امکان تحقق زیست‌مطلوب و تاب‌آوری روانی با توسل به تعالیم قرآنی وجود دارد که فرد دیندار با توجه به آموزه‌های قرآن می‌کوشد آن‌ها را در امور خود به کار گیرد و به این ترتیب در مواجهه با ناملایمات، نه ناامید می‌شود و نه بی‌تابی می‌کند، اما پژوهش حاضر درصدد ارائه راهکارهایی جهت درمان بی‌تابی در محدوده‌ی



خانواده است نه فرد.

پایان نامه «جایگاه صبر در تحکیم بنای خانواده در آموزه‌های دینی» از حیدری پانبری (۱۴۰۰) نیز در راستای بی‌تابی است. نویسنده به نقش صبر در استحکام خانواده پرداخته و صبوری و عدم بی‌تابی را سبب بروز عوامل موثر در تحکیم خانواده مانند مودت، آرامش، گذشت، نشاط و فداکاری می‌داند، اما مقاله حاضر به راه‌های درمان بی‌تابی در دو بُعد شناختی و رفتاری در خانواده قرآنی می‌پردازد.

مفهوم‌شناسی بی‌تابی

بی‌تابی در لغت به معنای «بی‌صبوری و ناشکیبایی و ناتوانی و درماندگی و معادل واژه جزع و فزع» است (دهخدا، ۱۳۷۷ ش، ص ۴۱۳) و در اصطلاح «رها کردن عنان خود در مصیبت و بلا، فریاد کشیدن و آه و ناله کردن، جامه دریدن، بر خود زدن و دل‌تنگ شدن در مصائب و ملول گشتن و پریشان شدن خاطر و عبوس کردن و سبب کلی آن ضعف نفس» است. این صفت، از جمله مهلکات عظیمه است، زیرا در حقیقت انکار بر قضای خدا و اکراه از حکم و فعل اوست (نراقی، ۱۳۴۸ ق، ص ۱۲۶۰). حالت بی‌قراری و ناشکیبایی در برابر حوادث و مشکلات و سختی‌ها، بی‌تابی گفته می‌شود که نقطه مقابل واژه‌ی صبر است به گونه‌ای که اگر درمان نشود و یا صبر و تحمل مهار نشود سبب بروز یاس و ناامیدی شده و انسان را از تلاش و کوشش برای رسیدن به اهداف و مقاصد والای خود باز می‌دارد و سبب بدبختی انسان در دنیا و آخرت خواهد شد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸ ش، ج ۲، ص ۴۵۷).

۱. راهکارهای شناختی درمان بی‌تابی در خانواده

راهکارهای درمان بی‌تابی را دو بُعد شناختی و رفتاری بررسی می‌گردد که در این قسمت به راه‌های شناختی درمان بی‌تابی پرداخته خواهد شد.

۴۳



۱-۱. معرفت و ایمان به خدا

انسان باید معرفت خود را درباره خداوند و فلسفه آفرینش و زندگی دنیا بالا ببرد. پدر و مادر به عنوان اصلی‌ترین و تأثیرگذارترین اعضای خانواده باید با مطالعه و اندیشیدن ایمان خود را تقویت کنند و به فرزندان خود نیز آموزش دهند و از طرق مختلف ایمان و شناخت آنها را تقویت نمایند؛ زیرا انسان‌های باایمان نسبت به این عالم و زندگی آن بینش خاصی دارند و دنیا را دار بلا و مشکلات می‌دانند اگر انسان این مسئله را برای خود حل کرده باشد که جهان آمیخته با تلخی‌ها و مشکلات است و همواره در معرض امتحانات الهی قرار دارد، تحمل مشکلات برایش آسان خواهد شد و از طرفی درک صحیح از فلسفه زندگی و حیات کمک خواهد کرد تا انسان جایگاه خود را در هستی بشناسد و در پرتو آن راه درست زندگی را بیابد و دسترسی به این نکته بخشی مهمی از نگرانی‌ها را برطرف خواهد ساخت.

امام صادق علیه السلام در اهمیت صبر فرمودند: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيمَانُ؛ صبر نسبت به ایمان مانند سراسر است نسبت به تن که چون سر برود تن هم می‌رود. همچنین اگر



صبر برود ایمان هم از بین می‌رود (نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۸۲). باتوجه به حدیث، جایگاه صبر به اندازه‌ای والاست که حضرت می‌فرمایند صبر به منزله سر به تن هست برای ایمان، همان‌طور که بدن بدون سر ارزشی ندارد، ایمان هم بدون صبر ارزشی نخواهد داشت. بنابراین، تقویت ایمان ملازم صبور شدن و استقامت بوده و ضروری است والدین در خانواده به این امر مهم پردازند.

۲-۱. شناخت الگوهای دینی (پیامبران و معصومین علیهم‌السلام) و عبرت‌گرفتن از آن‌ها

با مطالعه زندگی معصومین علیهم‌السلام درمی‌یابیم که یکی از ویژگی‌های مهم در زندگی آن‌ها، اصل صبر و استقامت در برابر مشکلات است. آن‌ها هم مانند سایر انسان‌ها با مشکلات و سختی‌های مختلفی مواجه می‌شدند؛ ولی به دلیل ذخیره بالای معرفتی بر خود مسلط بوده و با مدیریت روحیه خویش و پناه بردن به درگاه الهی و مدد جستن از او بر مشکلات پیروز می‌شدند.

امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید: «يَا مَنْ نُحِلُّ بِهِ عَقْدَ الْمَكَارِهِ، وَيَا مَنْ يُفْتَأُ [يُفْتَأُ] بِهِ حَدُّ الشَّدَائِدِ، وَيَا مَنْ يُلْتَمَسُ مِنْهُ مَخْرَجٌ إِلَى رَوْحِ الْفَرَجِ؛ ای کسی که گره‌های سختی‌ها به واسطه او باز می‌شود، و ای کسی که شدت دشواری‌ها با او آرام می‌گردد و ای کسی که رهایی و رفتن به سوی آسایش از او درخواست می‌شود». (صحیفه سجادیه، دعای هفتم؛ سجادی، ۱۳۸۷ش، ص ۳۵).

این عبارت‌ها به خوبی نشان می‌دهد که اگر انسان معرفت صحیح و کامل به پروردگار عالم و قدرت او پیدا کند حتی در بحرانی‌ترین مراحل زندگی ناامید نخواهد شد.

همچنین جلوه‌های صبر و استقامت در سیمای امام حسین علیه‌السلام و اصحاب و

فرزندان ایشان در واقعه کربلا و وقایع پس از آن را می‌بینیم، برای مثال حضرت زینب علیها السلام به عنوان الگوی جمیل صبر، علاوه بر مصائبی که در فراق جد، پدر و مادر و برادر خود دید، در روز عاشورا در خون غلتیدن بیش از بیست نفر از نزدیکان خود را می‌بیند و بعد از آن مصیبت‌های اسارت را متحمل می‌شود؛ اما استقامت و بردباری ایشان به اندازه‌ای بود که در قصر یزید خطبه می‌خواند و می‌فرماید: ما رایتُ الا جمیلاً (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۵، ص ۱۱۶).

پدر و مادر به عنوان تأثیرگذارترین افراد خانواده باید با مطالعه سیره امامان معصوم علیهم السلام و بزرگان دین در مواجهه با مشکلات از استقامت و صبر آن‌ها الگو گیرند و با بیان داستان‌هایی از صبر و بردباری الگوهای دینی آن‌ها را به فرزندان خود معرفی کرده و سیره زندگی آن‌ها را در عمل به فرزندان خود به طور مستقیم یا غیرمستقیم آموزش دهند.

۳-۱. مطالعه آیات و روایات پیرامون صبر

مطالعه آیات و روایاتی که درباره اجر صابران وارد شده است، نقش مهمی در تقویت روحیه صبر در انسان دارد؛ از جمله این آیه شریفه که بزرگ‌ترین بشارت را به صابران می‌دهد: «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» آنانند که درودها و رحمتی از سوی پروردگارشان بر آنان است و آنانند که هدایت یافته‌اند» (بقره، آیه ۱۵۷).

تعبیر «اولئک هم المهتدین» پر معنا است، به این معنی که صابران راه‌حل مشکلات را زودتر از دیگران پیدا می‌کنند و درها به روی آنان گشوده است و خداوند رحمت خود را شامل آن‌ها نموده و به سوی خود هدایت می‌کند. صلوات



او برایشان به منزله‌ی مقدمه این هدایت است و اهتداء ایشان نتیجه‌ی هدایت خداست، خدا ایشان را هدایت کرد و ایشان هم هدایت خدا را قبول کردند (طباطبایی، ج ۱، ۱۳۶۳ ش، ص ۵۳۰). بنابراین آنان باید در تقویت روحیات خود بکوشند و در زدودن آثار ناشکیبایی و بی‌صبری که سبب جزع و فزع خواهد شد، تلاش نمایند.

اگر والدین در خانواده‌ی خود، مأنوس با آیات قرآن باشند و بشارت‌ها و آثار صبر در آیات قرآن را درک کنند، روحیه صبر و مقاومت در آن خانواده تقویت خواهد شد و در برابر تحمل مشکلات و مصائب توانایی بالایی خواهند داشت.

۴-۱. اعتقاد به معاد

خداوند در آیات قرآن اعتقاد به معاد و روز جزا را از موجبات پایداری در برابر سختی‌ها و ایجاد صبر و شکیبایی در آدمی می‌داند و از مردم می‌خواهد به صبر و شکیبایی توجه کند، در قرآن کریم می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ * الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» از شکیبایی و نماز یاری جوئید و براستی این کار، گران است مگر بر فروتنان همان کسانی که می‌دانند با پروردگار خود دیدار خواهند کرد و بسوی او باز خواهند گشت» (بقره، آیات ۴۶ و ۴۵).

بکار بردن ظن در جای علم، در آیه ۴۶ اشاره می‌کند که اگر انسان متوجه باشد که پروردگاری دارد و ممکن است روزی با او دیدار کند و بسوی او برگردد، در ترک مخالفت و رعایت احتیاط، صبر نمی‌کند تا علم برایش حاصل شود، بلکه همان ظن و گمان او را وادار به احتیاط کرده و سبب خواهد شد تا در بلاها و

سختی‌ها صبرپیشه کند و از جنج و بی‌تابی خودداری نماید
(طباطبایی، ۱۳۶۳ش، ص ۲۲۹).

اعتقاد و باور به قیامت، میان مؤمنان موجب صبر و شکیبایی آن‌ها در برابر مصائب و سختی‌ها است و برای ایجاد و تقویت روحیه صبر باید ایمان به معاد را افزایش و به کیفر و پاداش آن روز توجه داشته باشیم. با تقویت اعتقاد به معاد و روز قیامت در بین اعضای خانواده می‌توان روحیه صبر و استقامت را نیز تقویت کرد. بنابراین، با توجه به آنچه گفته شد از مهم‌ترین راه‌های شناختی درمان بی‌تابی، تقویت ایمان و معرفت، مطالعه سیره‌ی الگوهای دینی، توجه به آیات بشارت‌دهنده صابران در قرآن و اعتقاد به معاد است.

۴۷



۲. راهکارهای رفتاری درمان بی‌تابی در خانواده

مهم‌ترین راهکارهای رفتاری در درمان بی‌تابی در خانواده به شرح ذیل است:

۱-۲. اهتمام و توجه والدین به انجام رفتارهای معنوی

یکی از عوامل مؤثر در کنترل و درمان بی‌تابی توجه به انجام رفتارهای معنوی انسان در شرایط مختلف زندگی در خانواده است. پدر و مادر به عنوان اولین و مهم‌ترین افراد مؤثر در شکل‌گیری و تربیت یک انسان صبور و با ایمان محسوب می‌شوند؛ از این رو لازم است راهکارهای رفتاری معنوی که توسط والدین باید انجام گیرد مورد بررسی قرار گیرند.



۱-۲-۱. توجه به رفتارهای معنوی قبل از تولد انسان

دوران قبل از تولد، اهمیت بسیاری در شکل‌گیری فضیلت صبر در وجود انسان دارد؛ زیرا عوامل بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت و هویت انسان وجود دارند. عوامل ژنتیکی در افزایش ظهور بی‌تابی و پرورش آن در انسان‌ها مؤثر هستند. یکی از عوامل غیرقابل انکار در سرنوشت انسان قانون وراثت است خصوصیات روحی و اخلاقی هم مانند ویژگی‌های جسمانی از طریق عوامل وراثتی و ژن‌ها از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند و خصلت صبر و جزع و فزع و عدم تحمل سختی‌ها و مصائب یک خصیصه اخلاقی است که از طریق وراثت منتقل می‌شود و شدت و ضعف بروز و ظهور آن در وجود انسان مؤثر خواهد بود (بصیری و گوهری، ۱۳۹۲ش، شماره ۱۳، ص ۱).

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «تَحَيَّرُوا لِئِنْطَفَكُمُ فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَّاسٌ؛ برای نطفه‌های خود همسر مناسب انتخاب کنید که عرق پنهانی تأثیر دارد» (حلی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۵۵۹). حضرت تأکید می‌کنند که در انتخاب همسر دقت کنید تا همسری مناسب و نیکو که دارای اصالت و شرافت نسل باشد؛ زیرا ژن‌ها در نطفه فرزند مؤثر خواهند بود. بنابراین، «دَسَّ» به معنای داخل کردن چیزی در خاک و پنهان نمودن آن است و مقصود از دَسَّاس بودن عرق این است که خصوصیات اخلاق والدین را به طور پنهانی به فرزندان منتقل می‌کند. در این روایت، پیامبر ﷺ می‌فرماید که باید دید چه محلی برای نطفه خود گزینش می‌شود؛ زیرا «عرق»، دَسَّاس است و کلمه «دَسَّاس» اشاره به این حقیقت است که نطفه اخلاق و سجایا را به فرزندان منتقل می‌سازد (حجتی، ۱۳۵۸ش، ج ۸، ص ۱۳). فرزندان در شکم مادر، خلاصه‌ای از مجموعه صفات ظاهری و معنوی پدر و

مادر و اجداد و نیاکان دور دست خویش هستند و عوامل گوناگون وراثت و جهش ژنی می‌تواند تأثیرهای مفید یا مضری در آنان بگذارد. اگر همه عوامل، خوب باشد، بچه در شکم مادر سعادت‌مند است و اگر همه یا بعضی از آن‌ها بد باشد، بچه به همان نسبت در شکم مادر شقاوت‌مند است. سعادت و شقاوت در رحم مادر سرنوشت قطعی نیست، بلکه ملاک محو یا بقای آن صفات پسندیده یا ناپسند عوامل تربیتی و شرایط محیطی است (فلسفی، ۱۳۶۳ش، ج ۱، ص ۱۸۰).

امیرمؤمنان علی علیه السلام در فرمان خود به استاندار مصر چنین می‌فرماید:
 «مُمُّ الصَّقِّ بَدْوِي المُرُوَاتِ وَالْاِخْسابِ، وَأَهْلِ البُيُوتَاتِ الصَّالِحَةِ، وَالسَّوَابِقِ الْحَسَنَةِ، ثُمَّ أَهْلِ التَّجْدَةِ وَالشَّجَاعَةِ، وَالسَّخَاءِ وَالسَّمَاخَةِ ثُمَّ الصَّقِّ فَإِنَّهُمْ جَمَاعٌ مِنَ الكَرَمِ وَشَعْبٌ مِنَ الوَفِّ؛ برای اداره کشور افرادی را برگزین که گوهر نیک دارند و از خاندانی پارسایانه و سابقه‌ای نیکو برخوردار پس دلیران و رزم‌آوران و بخشندگان و جوان‌مردان را برگزین که اینان بزرگواری را در خود فراهم کرده و نیکویی گرد آورند» (نهج البلاغه، نامه ۵۳)

حضرت علی علیه السلام در این نامه به انتخاب افرادی از خانواده‌های شریف و اصیل توصیه می‌کنند و تأثیر وراثت را در خصوصیات نیک اخلاقی بیان می‌فرمایند. پس صفت صبوری یا بی‌تابی از طریق ژن‌ها منتقل می‌شوند، البته تأثیر ژن‌ها و وراثت علت تامه نیستند؛ اما به نحو اقتضا تأثیرگذار هستند. بنابراین، برای داشتن فرزندان صبور و بردبار یکی از عوامل مؤثر انتخاب همسرانی صبور و بردبار خواهد بود.

۲-۱-۲. رفتارهای معنوی درمان بی‌تابی در دوران بارداری

دوران بارداری یکی از مهم‌ترین دوران رشد شخصیت یک انسان است که تا



حدودی خصوصیات اخلاقی کودک شکل می‌گیرد و روحیات و اخلاقیات و حالات روحی و معنوی و جسمی و تغذیه مادر نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری جسم و روح کودک خواهد داشت. در این قسمت به رفتارهای معنوی که در شکل‌گیری کودک صبور مؤثر است، اشاره خواهد شد.

یک) حالات و روحیات معنوی مادر

اخلاقیات و روحیات مادر در دوران بارداری تأثیر مستقیمی بر جنین دارد که لازم است تا مادر رفتار و اخلاق نیکو و همراه با طهارت جسم و روح داشته باشد. روایات بسیاری نقش احوالات مادر را در دوران بارداری، در سعادت و شقاوت کودک بیان می‌کنند. امام صادق در تفسیر آیه «هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ؛ اوست که شما را در رحم‌ها [ی مادران] به هر گونه که می‌خواهد تصویر می‌کند. جز او هیچ معبودی نیست؛ توانای شکست ناپذیر و حکیم است» (آل عمران، آیه ۶). می‌فرمایند ملک مصور می‌آید در شکم مادر در ۴ ماهگی و صورت بندی می‌کند و خطاب می‌شود که این ملک نگاه به صورت مادر کند و سرنوشت این بچه و سعادت و شقاوت او را بنویسد (نجاح طائی، ۱۴۳۹ق، ج ۲، ص ۴۶۰). از همان زمانی که کودک در رحم مادر پرورش می‌یابد با روحیات مادر بزرگ می‌شود.

روان‌شناسان معتقدند که بالغ بر ۳۰ میلیون نورون عصبی بدن در ابتدای کودکی و در دوران بارداری مستقیماً با بردباری ارتباط دارند و طبق بررسی‌های انجام شده در علم عصب‌شناسی قسمتی از مغز مربوط به کنترل هیجانات و انگیزه‌ها برای رسیدن به اهداف است. مادرانی که در دوران بارداری صبور

نیستند و نمی‌توانند هیجانات و احساساتشان را کنترل کنند، از طریق بندناف خون به این بخش از مغز جنین آسیب وارد می‌شود. در واقع بردباری درختی است که ریشه آن از طریق مادر و از طریق نورون‌های عصبی شکل می‌گیرد (شیوندی، ۱۳۹۸ش، ص ۴).

بنابراین، مادر باید مراقب باشد تا آلوده به گناه و صفات رذیله نباشد و باتقوا، عمل صالح، عبادت و پرورش روحیه معنوی آرامش خود را حفظ کند و در سختی‌ها و ناملازمات از بی‌تابی و جزع و فرغ خودداری کرده و با تمسک به معنویات آرامش خود را حفظ کند؛ زیرا حالات و روحيات و هیجانات او به کودک نیز منتقل خواهد شد. بهتر است به مراقبت‌های معنوی این دوران اهتمام بورزد و با خواندن قرآن به ویژه سوره والعصر که تأکید شده برای صبور شدن کودک خوانده شود به آرامش روحی خود و کودک درون خود پردازد (میخبر، ۱۳۹۰ش، ص ۱۰۶).

دو) نقش تغذیه در دوران بارداری

تغذیه پاک و حلال در دوران بارداری تأثیر بسیاری در جسم و روح کودک خواهد داشت. در روایات توصیه بسیاری به خوردن غذای پاک و حلال شده است و روایاتی که برای صبور شدن کودک توصیه به خوردن غذاهای خاصی می‌کنند. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «أَطْعَمُوا الْمَرْأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّتِي فِيهَا التَّمْرُ فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُونُ حَلِيمًا نَقِيًّا؛ در ماه آخر حاملگی به زن‌ها خرما بدهید تا بخورند؛ زیرا این کار سبب می‌شود که فرزند بردبار و پاک شود» (طبرسی، ج ۱، ۱۳۸۶ش، ص ۱۶۹).

در روایت دیگری فرمودند: اولین چیزی که مادر بعد زایمان بخورد رطب



است؛ چنانچه خداوند در قرآن کریم به حضرت مریم عَلَيْهَا السَّلَامُ امر کردند که رطب خورد و فرمودند: نُه دانه از هر خرما خورده شود به درستی که حق تعالی می‌فرماید به عزت و جلالم سوگند هرزنی که تازه زاییده اگر رطب بخورد فرزند او را بردبار گردانم (اسلام لو، ۱۳۹۹ ش، ص ۵۰). همچنین به خوردن «به و خربزه» از میان میوه‌ها به سبب نیکویی اخلاق و صبور شدن کودک توصیه شده است؛ اما آنچه که در روایات بسیار به آن پرداخته شده است؛ توجه به غذای حلال است که زمینه رشد فضیلت‌های اخلاقی را در وجود کودک فراهم می‌سازد و سبب سعادت و رستگاری او خواهد شد. در روایتی از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به صحابه فرمودند: فرزندان خود را در رحم مادرانشان تربیت کنید. حاضران از شنیدن این حرف تعجب کردند و پرسیدند چگونه فرزند به دنیا نیامده را تربیت کنیم؟ پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در پاسخ فرمودند: با خوراندن غذای حلال و پاک به مادرانشان (قمی نژاد، ۱۳۸۰ ش، ص ۱۳۲).

۲-۱-۳. رفتارهای معنوی موثر در درمان بی‌تابی بعد از تولد

دوران بعد از تولد انسان شامل دوران شیردهی و دوران کودکی و دوران بزرگسالی و بلوغ انسان است.

یک) دوران شیردهی

شیرمادر تأثیر عجیبی از نظر جسمانی و روحی بر کودک دارد. حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَامُ می‌فرمایند: «تَخَيَّرُوا لِلرِّضَاعِ كَمَا تَتَخَيَّرُونَ لِلنِّكَاحِ فَإِنَّ الرِّضَاعَ يُغَيِّرُ الطَّبَاعَ؛ برای شیردادن به کودک، مرضعه صالحه و خوب اختیار کنید، چنانچه در ازدواج و

انتخاب همسر دقت می‌کنید؛ زیرا شیر، طبیعت بچه را تغییر می‌دهد (کلینی، ۱۳۸۸ ش، ج ۲، ص ۹۳).

روحیات مادر و خلیات او بر شیر تأثیر می‌گذارد و به کودک منتقل می‌شود. اگر مادر آلوده به گناه باشد آن آلودگی روحی را به کودک خود منتقل می‌کند، اما اگر تقوا داشته باشد و شیر پاک به کودک بدهد، روح کودک نیز پاک خواهد شد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه فرمودند: «مبادا برای شیر دادن به فرزند خود، از زن احمق استفاده کنید؛ زیرا بر پایه‌ی همین شیر است که فرزند رشد می‌کند، پایه و اساس رشد و تربیت فرزند است» (نوری، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۵، ص ۱۶۲).

همچنین امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرمایند: «بنگرید چه کسی به فرزندتان شیر می‌دهد؛ زیرا فرزند تحت تأثیر همان شیر رشد می‌کند» (حر عاملی، ۱۳۸۶ ش، ج ۲۱، ص ۴۶۷).

در حدیث دیگری فرمودند؛ در صورتی که مادر نتواند به کودک شیر بدهد دایه‌ای بگیرد که هم در صورت و هم در سیرت نیکو باشد، و آگاه باشید که شیر در طفل سرایت می‌کند و کودک در صورت و سیرت شبیه به دایه می‌شود (مجلسی، ۱۳۸۸ ش، ص ۱۴۵).

لازم به ذکر است که صبر و آرامش، عصبانیت و تندخویی، همچنین افکار سالم و ناسالم، لجاجت و... در روحیه کودک تأثیر به‌سزایی دارد. مادر باید به این دوران توجه خاص و ویژه‌ای داشته باشد و به واجبات و توصیه‌های دینی عمل نماید؛ مثلاً بدون بسم الله به کودک شیر ندهد. در هنگام شیر دادن با وضو باشد و بانشاط و تبسم بر لب به کودک شیر دهد؛ زیرا روی مغز کودک تأثیر می‌گذارد. به ویژه یاد اهل بیت علیهم السلام بسیار توصیه شده؛ ذکر خداوند و تلاوت آیات قرآن در



حین شیردادن. با رعایت این توصیه‌ها می‌توان زمینه پذیرش خلیات نیکورا در کودکان افزایش داد؛ زیرا کودکان با روحی پاک، آماده برای یادگیری کمالات و فضایل و به‌طور ویژه بردباری و استقامت را خواهند داشت. در زمینه اهمیت شیردادن با طهارت و یاد خدا باید به داستان مادر شیخ مرتضی انصاری اشاره کرد. شیخ مرتضی انصاری، از فقیهان و دانشمندان بزرگ شیعه وقتی به مقام اجتهاد و زعامت مسلمانان رسید، مردم به مادر شیخ تبریک گفتند. مادر شیخ گفت: با زحمتی که من برای تربیت فرزندم کشیدم، اگر به مقام نبوت هم می‌رسید تعجب نمی‌کردم، چه رسد به مقام اجتهاد. مردم با شگفتی پرسیدند: مگر در تربیت فرزندت چه کرده‌ای که دیگران نکرده‌اند؟ مادر شیخ پاسخ داد: بیان زحمت‌های من برای تربیت او، از حوصله شما بیرون است، ولی برای نمونه می‌گویم هیچ‌گاه پستان به دهانش نگذاشتم مگر اینکه با طهارت بودم و وضو داشتم (ر.ک: احسانی، ۱۳۸۷ش، ص ۶۶).

دو دوران تربیت کودک

نقش رفتاری والدین به‌عنوان مهم‌ترین افراد زندگی کودک در شکل‌گیری شخصیت، خلیات و روحیات کودک و بالابردن قدرت تحمل و صبر در مقابله با سختی‌ها بسیار مهم است. کودک رفتار مادر و پدر و نحوه برخورد آن‌ها با مسائل گوناگون را به‌صورت ملموس و عینی می‌بیند. معرفت و شناخت والدین و توجه به معنویات و کسب آرامش در هنگام سختی‌ها در شخصیت کودک مؤثر خواهد بود.

اگر پدر و در برابر مشکلات کوچک و بزرگ صبور باشند کودک هم صبوری و

بردیاری را فرا خواهد گرفت؛ مثلاً اگر پدر در برابر خراب شدن وسیله کوچک به مادر گلایه کند این عمل کم‌طاقتی را به کودک آموزش می‌دهد (مظاهری، ۱۳۷۴ش، ص ۶۴).

۲-۲. اهتمام اعضای خانواده به انجام رفتارهای معنوی و عبادی

یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان بی‌تابی در برابر مصائب و سختی‌ها، تمسک به معنویات و برقراری ارتباط با سرچشمه هستی؛ یعنی خداوند متعال است.

۲-۲-۱. دعا و ذکر خدا

یاد خدا و دعا به درگاه الهی اساساً آرامش‌آور است؛ یعنی انسان ذاتاً دوستدار و عاشق خداست و وقتی عاشق به معشوق برسد آرامش می‌یابد از طرف دیگر خداوند در قرآن فرموده است که: «وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ؛ کافران می‌گویند: چرا معجزه‌ای [غیر قرآن] از سوی پروردگارش بر او نازل نشده؟ بگو: مسلماً خدا هر کس را بخواهد [پس از اتمام حجت] گمراه می‌کند و هر کس را که به سوی او بازگردد، هدایت می‌نماید» (رعد، آیه ۲۸).

این خاصیت ذکر و توجه به خداست و دعا و مناجات هم نوعی ذکر است. از این رو هر چه باحال‌تر، خلوص و یقین باشد احساس سبکی و آرامش را در خود حس می‌کند. خدا وعده فرموده است که هر کس با توجه به او رو کند سخن او را بشنود و حاجتش را روا کند و دل و روحش را نورانی نماید.

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «دعا و نیایش کلیدهای پیروزی و رستگاری است. بهترین دعاها آن است که از سینه‌ای پاک و قلبی پرهیزگار خارج شود و رازونیز سبب نجات است و با اخلاص و بی‌شائبه دعا کردن انسان را از هر



گرفتاری رهایی می دهد. در هنگام وحشت و ترس شدید خداوند پناهگاه مؤمنین است» (کلینی، ۱۳۸۲ ش، ج ۲، ص ۴۸۶).

باتوجه به کلام امیرالمؤمنین علیه السلام دعا و نیایش خالصانه در شداید سبب مدد الهی و نجات و رهایی انسان از مشکلات خواهد شد.

عبدالله بن سنان می گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدم: دعا و نیایش، قضا و قدر که بسیار محکم شده باشد، برمی گردانند. زیاد دعا کن؛ زیرا دعا کلید بخشایش خدا و وسیله پیروزی بر هر حاجت است به آنچه در نزد خداوند است، بنده نائل نمی شود به دعا همان طوری که بسیار کوییده می شوند، امید می رود که باز گردد (کلینی، ۱۳۸۲ ش، ج ۲، ص ۴۷۰).

طبق کلام امام معصوم علیه السلام کلید پیروزی و نجات از بلا و سختی ها، دعا و ذکر خداوند است و خانواده ای که اهل دعا و ذکر الهی باشند و فرزندان خود را با دعا و مناجات مأنوس سازند دارای روحیه آرامش و صبر خواهند شد و در طوفان بلاها به ملجأ و پناهگاه آرامش پناه برده و از بی تابی در امان خواهند بود. بنابراین، مطابق با آنچه در روایات و آیات قرآن بیان شده دعا و ذکر و یاد خدا یکی از راه های درمان بی تابی و رسیدن به آرامش روح است.

۲-۲-۲. نماز و عبادت

یکی از مصادیق آرامش بخشیدن به روح و روان آدمی عبادت و بندگی و نماز است. بر اساس آیات الهی هیچ ذکری بالاتر از نماز نیست. با خواندن نماز قلب انسان سرشار از اطمینان و آرامش می شود همچون حس کودک که وقتی برای مدتی هرچند کوتاه خود را از آغوش مادر دور می بیند دچار وحشت و اضطراب شده، اما با دیدن مادر شادمان می شود. خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«انَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا، إِلَّا الْمُصَلِّينَ،

الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ؛ همانا انسان، بی تاب و حریص آفریده شده است. هرگاه بدی به او رسد، نالان است و هرگاه خیری به او رسد، بخیل است. مگر نمازگزاران، آنان که بر نمازشان مداومت دارند (معراج، آیات ۱۹-۲۳).
طبق آیه قرآن خداوند متعال نمازگزاران را از زمره کسانی که کم طاقت و حریص هستند جدا کرده است و اهمیت نماز را در کنترل بی تابی و کم طاقتی می‌رساند.



در سوره بقره خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ؛ ای اهل ایمان از صبر و نماز [برای حل مشکلات خود و پاک ماندن از آلودگی‌ها و رسیدن به رحمت حق] کمک بخواهید؛ زیرا خدا با صابران است» (بقره، آیه ۱۵۳).

خداوند متعال در این آیه صبر را در کنار نماز قرار داده است و این نشان‌دهنده اهمیت صبر است.

از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمود: هر وقت امری و پیشامدی علی علیه السلام را به وحشت می‌انداخت برمی‌خاست و به نماز می‌ایستاد و می‌فرمود: اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ صبر و نماز کمک بگیرد (کلینی، ج ۳، ۱۳۶۹ق، ص ۴۸۰).

همچنین در روایت دیگری از امام صادق علیه السلام بر اهمیت نماز بیان شده است که یکی از صحابه به بیماری شدیدی مبتلا شده بودند که از بهبود او ناامید بودند، امام صادق علیه السلام به منزل ایشان رفتند و زمانی که بی تابی مادرش را دیدند، به او فرمودند که وضو بگیرد و دو رکعت نماز بخواند و در سجده دعا برای سلامتی فرزندش نمایند (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۶، ص ۳۱۸). بنابراین طبق آیات و روایات از راهکارهای مهم درمان بی تابی در خانواده اهتمام به نماز است، زمانی که والدین به نماز توجه خاصی داشته باشند و همواره در مشکلات از نماز ارتباط با خدا استعانت بجویند، فرزندان آن‌ها نیز این روش تربیتی را می‌آموزند و دچار بی تابی و



بی‌صبری نخواهند شد.

پس باتوجه به روایات بسیار و آیات فراوانی که در اهمیت نماز و ذکر خداوند آمده است به‌ویژه این‌که در کنار توصیه به نماز به صبر سفارش شده است، می‌توان به اهمیت نماز در کسب آرامش و درمان اضطراب و بی‌تابی پی برد.

۲-۲-۳. توسل

یکی از راه‌های درمان بی‌تابی و جزع و فزع متوسل شدن به منبع هستی؛ یعنی خداوند متعال به واسطه‌های فیض الهی معصومین علیهم‌السلام هستند. توسل به اولیای الهی و وسیله قراردادن آن‌ها در پیشگاه الهی برای آمرزش گناهان و رسیدن به مطلوبات امری است که در آیات و روایات بسیار آمده است و چون آنان را دارای وجودی مستقل از خداوند متعال نمی‌دانیم؛ بلکه وابسته به خداوند می‌دانیم، وسیله‌ای در پیشگاه او قرار می‌دهیم.

همان‌طور که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ ای اهل ایمان! از خدا پروا کنید و دست آویز و وسیله‌ای [از ایمان، عمل صالح و آبروی مقربان درگاهش] برای تقرب به سوی او بجویید؛ و در راه او جهاد کنید تا رستگار شوید» (مائده، آیه ۳۵).

امام علی علیه‌السلام در تفسیر این آیه شریفه که خداوند می‌فرماید: وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ؛ فرمودند: وسیله تقرب به خدا من هستم (الطائی، ۱۳۹۶ ش، ج ۴، ص ۳۲).

از راه‌های مؤثر در درمان بی‌تابی در خانواده متوسل شدن به خداوند متعال از طریق توسل به اولیای الهی و امامان معصوم است که تجربه ثابت کرده است بسیاری از مشکلات و بلاهای لاینحل با توسل و عنایات این حضرات حل شده است. خانواده‌ای که دل در گرو محبت خاندان کرامت داشته باشند و با توسل

گره مشکلات خود را باز نمایند، دچار بی‌تابی و اضطراب نخواهند شد.

۲-۲-۴. توکل به یاری خداوند

توکل و اعتماد به خداوند یعنی آگاهی از این که به مخلوقات امیدی نیست و تنها باید به خداوند متعال که قدرت تامه است امیدوار بود که این امید سبب قوت قلب و یقین در وجود انسان خواهد شد.

۵۹



خداوند متعال در آیات بسیاری مسئله توکل را مطرح کرده است و می‌فرماید: «وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا؛ او را از جایی که گمان نمی‌برد روزی می‌دهد، و کسی که بر خدا توکل کند، خدا برایش کافی است، [و] خدا فرمان و خواسته‌اش را [به هر کس که بخواهد] می‌رساند؛ یقیناً برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است» (طلاق، آیه ۳).

باتوجه به آیه خانواده‌ای که دارای روح توکل باشد و در همه جنبه‌های زندگی بر خداوند توکل کند و خدا را کفایت‌کننده بداند این توکل سبب آرامش قلبی و اطمینان خاطر او خواهد شد و از بروز بی‌تابی و جزع و فزع و ناامیدی جلوگیری می‌کند.

۲-۲-۵. زیارت اماکن مقدسه

یکی از راه‌های درمان بی‌تابی و کسب آرامش رفتن به زیارت قبور اولیای الهی و ائمه معصومین علیهم‌السلام است. در هنگام سختی‌ها و مصائب انسان نیاز به محیطی آرام برای انس با خداوند و کسب آرامش و معنویت دارد که بهترین مکان برای انسان زیارتگاه‌های ائمه معصومین علیهم‌السلام است، زیرا تحول روحی و توفیق به توبه و رهایی از سقوط در گرداب گناه و زشتی‌ها در زیارت حاصل می‌آید، در زیارت با گریه و مناجات یأس‌ها می‌شکند و عقده‌های روحی تخلیه می‌گردد و با

توسل و شفاعت و تقرب جستن به درگاه خداوند نشاط و آرامش بردل زائر می‌نشینند (ابرتی، ۱۳۹۲ش، ص ۲۵).

در زیارت امام حسین علیه السلام که ابی حمزه ثمالی از امام صادق علیه السلام روایت کرده است، زائرین گونه عرض ارادت می‌کند: «پروردگارا، توبه‌ترین کسی هستی که مردم میهمان او شوند و توای موالی من، کریم‌ترین کسی هستی که به سوی او آیند، و تو کریم‌ترین مزور هستی. به تحقیق برای هر زائری کرامتی، و برای هر مهمانی هدیه‌ای قرار داده‌ای و من به سوی تو آمده‌ام تا قبر فرزند پیامبرت را زیارت کنم. پس هدیه‌ات را برای من، نجاتم از آتش قرار ده و عملم را قبول کن سعی مرا مورد شکر قرار ده و ترحم کن مسیر مرا به سوی خودت، بدون آن که مننتی از جانب من برتو باشد؛ بلکه برای تو بر من منت است؛ زیرا برای من مسیری به سوی زیارت او امام حسین علیه السلام قراردادی و فضل او را به من شناساندی و مرا حفظ کردی تا اینکه به قبر فرزندت رساندی و من به تو امید دارم. پس بر محمد و آل او درود فرست و امیدم را ولی ناامید مکن، نزد تو آمدم؛ پس آرزویم را قطع منما (قولویه قمی، ۱۳۷۵ش، ص ۲۲۵).

در این زیارت، زائر توفیق حضور به ساحت ملکوتی امام را لطفی از جانب پروردگار و عامل امیدواری می‌داند و از پروردگار عالم طلب می‌کند که نه تنها امیدش ناامید نشود، بلکه به آرزوهای خود نیز برسد.

بنابراین، زیارت از راه‌های بسیار مؤثر در تقویت روحیه صبر و آرامش است و والدین باید علاوه بر اینکه خود به زیارت می‌روند فرزندان خود را همراهی کنند و آداب زیارت را به آن‌ها آموزش دهند تا با بهره‌مندی از سرچشمه‌های آرامش در سختی‌ها از بی‌تابی و اضطراب در امان بمانند. باتوجه به آن چه در آیات و روایات بیان شده است عوامل معنوی در خانواده بهترین راه‌های کسب آرامش و رسیدن به صبر و شکیبایی هستند.

نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده از راهکارهای درمان بی‌تابی در خانواده به شرح زیر است:

الف) راهکارهای شناختی: افزایش معرفت و ایمان به خداوند، اعتقاد به معاد و زندگی جاویدان پس از مرگ، همچنین مطالعه زندگی الگوهای دینی و معرفی آن‌ها به عنوان الگوهای برتر به کودکان و مطالعه آیات و روایات پیرامون صبر، در کنترل بی‌تابی و افزایش صبر در مصائب مؤثر هستند.

۶۱



ب) راهکارهای رفتاری: از جمله راهکارهای رفتاری در درمان بی‌تابی در خانواده و همچنین داشتن فرزندان صبور عبارتند از: انتخاب همسر صالح و بردبار، توجه به روحیات و هیجانات دوران بارداری و تغذیه حلال، خلیقات نیکو و طهارت روحی مادر در دوران شیردهی، نقش والدین و شیوه تربیتی آن‌ها در شخصیت کودک، الگو قرار دادن سیره اولیای الهی تا هم والدین الگو بگیرند، و هم خود الگویی برای فرزندان‌شان باشند. از طرفی توجه به دستورات الهی و معنویاتی مانند: ذکر و دعا، مناجات با خداوند متعال، عبادت و پرستش، نماز، زیارت و توسل به قبور اولیا الهی، توکل و امید به یاری خداوند، در کنترل بی‌تابی و داشتن فرزندان صبور مؤثر است.

منابع

*قرآن

*نهج البلاغه

*صحیفه سجادیه

۱. ابرتی، حسین (۱۳۹۱ش)، زیارت مکتب محبت، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۳۷۵ق)، لسان العرب، بیروت: دار صادر.
۳. احسانی، محمد (۱۳۸۷ش)، نقش مادران در تربیت دینی فرزندان، قم: دفتر عقل.
۴. اسلام لو، فهیمه (۱۳۹۶ش)، نسل نور، انتشارات تلاوت آرامش، چاپ چهارم.
۵. اکبری، محمود (۱۳۸۷ش)، عجله و شتاب زدگی، نشر تبیان.
۶. برازش، علیرضا (۱۴۳۹ق)، تفسیر اهل بیت علیهم‌السلام، تهران: نشر الهدی.
۷. البستانی، فؤاد (۱۳۸۹ق)، المنجد الطلاب، ترجمه محمد بندر ریگی، تهران: اسلامی.
۸. بصیری، حمیدرضا و گوهری، مریم (۱۳۹۲ش)، نقش وراثت در سرنوشت انسان از منظر قرآن و حدیث، سراج منیر، سال چهارم، شماره ۱۳.
۹. تمیمی آمدی، ابوالفتح (۱۴۱۰ق)، غرر الحکم و درر الکلم، مهدی رجایی، قم: دارالکتاب الاسلامی، چاپ دوم.
۱۰. حجّتی، سید محمد باقر (۱۳۵۸ش)، اسلام و تعلیم تربیت، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۱. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۳۸۶)، وسائل الشیعه، محمدرضا حسینی جلالی، قم: مؤسسه آل بیت علیهم‌السلام، چاپ دهم.
۱۲. حلی، ابن ادريس (۱۴۱۰ق)، کتاب السرائر، قم: مؤسسه النشر الاسلامی التابعة

- لجماعة المدرسين، چاپ دوم.
۱۳. حیدری پانبری، جواد (۱۴۰۰)، جایگاه صبر در تحکیم بنای خانواده در آموزه‌های دینی، کارشناسی ارشد، استاد راهنما: ناصر نیستانی، دانشگاه پیام نور استان البرز، مرکز پیام نور کرج.
۱۴. سجادی، احمد (۱۳۸۷ش)، ترجمه و شرح صحیفه سجادیه، قم: اسوه.
۱۵. شعیری، محمد (۱۳۶۷ش)، جامع الأخبار، نجف: المطبعة الحیدریة.
۱۶. شیوندی، کامران (۱۳۹۸ش)، مقاله چرا صبور نیستیم، سایت تابناک، ۲۵ آبان.
۱۷. الطائی، نجاح (۱۳۹۶ش)، تفسیر اهل البيت، ج ۱، قم: دارالهدی.
۱۸. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۳ش)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، چاپ سوم.
۱۹. طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۸۶ش)، مکارم الاخلاق، نشر شریف رضی.
۲۰. فلسفی، محمدتقی (۱۳۹۵ش)، کودک از نظر وراثت و تربیت، تهران: هیئت نشر معارف اسلامی، چاپ پانزدهم.
۲۱. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۳۷۳ش)، راه روشن: ترجمه المحجبه البیضاء فی تهذیب الحیاء، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
۲۲. قادری، زهره؛ صادق‌نیا، مهرباب؛ کرمی پور الله کرم (۱۴۰۱ش)، نقش تاب‌آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه‌های قرآن کریم، فصلنامه پژوهش‌های ادیانی، شماره ۱۹.
۲۳. قمی نژاد، مهدی (۱۳۸۰ش)، جنگ مهدوی، نشر دانشگاهی.
۲۴. قولویه قمی، ابوالقاسم (۱۳۷۵ش)، کامل الزیارات، قم: صدوق.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۲ش)، الکافی، مترجم: سید جواد مصطفوی، تهران: انتشارات دارالثقلین.



۲۶. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم.
۲۷. — (۱۳۸۸ش)، حلیه المتقین، قم: مسجد مقدس جمکران.
۲۸. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۴ش)، میزان الحکمة، حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث، چاپ دوم.
۲۹. مظاهری، حسین (۱۳۷۴ش)، تربیت فرزند از نظر اسلام، قم: نسل نو، چاپ هفتم.
۳۰. معین، محمد (۱۳۸۶ش)، فرهنگ لغت معین، چاپ سوم، تهران: زرین.
۳۱. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۴ش)، اخلاق در قرآن، ج ۲، قم: مدرسه الإمام علی بن ابی طالب علیه السلام.
۳۲. — (۱۳۸۷ش)، اخلاق و تربیت اسلامی، قم: امام علی علیه السلام.
۳۳. میخبر، سیما (۱۳۹۰ش)، ریحانه بهشتی، قم: نور الزهرا، چاپ کوثر.
۳۴. نراقی، احمد بن محمد مهدی (۱۳۴۸ش)، معراج السعادة، تهران: حوزه علمیه اسلامی.
۳۵. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام.