

راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در ارتباط والدین و فرزندان

فهیمة دباغی^۱

طیبه کوهستانی^۲

چکیده

سلامت معنوی به عنوان یکی از ارکان اساسی زندگی انسان، تأثیر عمیقی بر کیفیت روابط خانوادگی دارد. ارتباط والدین و فرزندان به عنوان بنیادی‌ترین و نزدیک‌ترین نوع ارتباط، نقش کلیدی در شکل‌گیری سلامت معنوی ایفا می‌کند. تقویت ارتباط خانوادگی، زمینه را برای رسیدن افراد به آرامش درونی، احساس هدف در زندگی و رشد معنوی فراهم می‌آورد. این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و پردازش اطلاعات به صورت توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع نقلی و وحیانی با هدف بررسی راهکارهای اختصاصی و مشترک والدین و فرزندان جهت دستیابی به سلامت معنوی گردآوری شده است. از جمله بارزترین یافته‌ها در زمینه راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در بُعد اختصاصی والدین با فرزندان عبارتند از: اذان گفتن در گوش فرزند، انتخاب نام نیکو، تقویت ایمان و... و در بُعد اختصاصی فرزندان با والدین می‌توان به نیکی کردن، اجازه ورود، عدم خطاب به اسم و پیشی نگرفتن از والدین اشاره نمود. مهم‌ترین راهکارهای مشترک والدین و فرزندان در دستیابی به سلامت معنوی، دعا کردن در حق یکدیگر، اظهار کردن محبت، رعایت احترام متقابل و مشورت با یکدیگر است.

کلیدواژه: ارتباط، والدین، فرزندان، سلامت معنوی.

۱. دانش آموخته سطح ۳، گرایش تفسیر و علوم قرآنی، مدرسه علمیه تخصصی حضرت نرجس زاهدان.
dabaghe97408@gmail.com.

۲. دانش آموخته سطح ۳، گرایش تفسیر و علوم قرآنی، مدرسه علمیه تخصصی حضرت نرجس زاهدان.
koohestani24@gmail.com.

مقدمه

سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم و تأثیرگذار در زندگی به معنای ارتباط عمیق با خود، دیگران و جهان پیرامون است. این نوع سلامت نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک می‌کند، بلکه نقش بسزایی در تقویت روابط خانوادگی، به ویژه ارتباط والدین و فرزندان ایفا می‌کند. والدین به عنوان اولین و مهم‌ترین الگوهای زندگی فرزندان، مسئولیت بزرگی در ایجاد و تقویت سلامت معنوی در خانواده دارند. سلامت معنوی به خانواده کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات زندگی بهتر کنار آمده و احساس رضایت و خوشبختی بیشتری داشته باشند. سلامت معنوی می‌تواند به تقویت احساس هدفمندی و معنا در زندگی کمک کند و به افراد خانواده این امکان را دهد که در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای زندگی، آرامش و ثبات بیشتری را تجربه کنند.

والدین با رفتارها و نگرش‌های خود می‌توانند به شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهای فرزندان کمک کنند. ارتباط مثبت و مؤثر میان والدین و فرزندان، نه تنها به تقویت سلامت معنوی آن‌ها منجر می‌شود، بلکه می‌تواند به ایجاد احساس امنیت و رضایت در خانواده نیز کمک کند.

در راستای این موضوع کتاب‌های زیادی نگارش شده، اما راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در ارتباط والدین و فرزندان، در آن‌ها مطرح نشده و یا به صورت اجمالی و گذرا بدان پرداخته شده است. مقاله حاضر با هدف تقویت ارتباطات عاطفی، ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و ایجاد فضایی مثبت و حمایتی،

به بررسی اهم راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در ارتباط والدین و فرزندان در دو بعد اختصاصی و مشترک می‌پردازد.

پیشینه پژوهشی

برخی از مهم‌ترین پژوهش‌های انجام شده در راستای سلامت معنوی و خانواده به شرح ذیل است:

۱. مقاله «رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان» (مظفری‌نیا، ۱۳۹۳ش) این مقاله نشان می‌دهد که با برنامه‌ریزی مناسب در زمینه ابعاد شناخت معنوی و عواطف دانشجویان، می‌توان به طور قابل توجهی سطح شادکامی در این گروه مهم اجتماعی را افزایش داد. از نکات کلیدی آن است که بسیاری از این عواطف در بستر خانواده و روابط بین اعضای آن شکل می‌گیرد و پرورش می‌یابد. بنابراین تعاملات خانوادگی و محیط‌های اجتماعی نقش بسزایی در ایجاد و تقویت این عواطف دارند و غفلت از این ابعاد می‌تواند به کاهش کیفیت سلامت معنوی و روانی در دانشجویان منجر شود. با این حال، مقاله حاضر به بررسی راهکارهای مؤثر در ارتباط والدین و فرزندان برای دستیابی به سلامت معنوی توجهی نکرده است.

۲. مقاله «نقش خانواده در انتقال ارزش‌ها از منظر قرآن» (رستمی نسب و شبستری نژاد راوری، ۱۳۹۴ش) بر اساس نظرنویسندگان این مقاله، خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد تربیتی، قادر است با استفاده از آموزه‌های قرآن، ارزش‌های مورد نظر اسلام را به طور مؤثر پیاده‌سازی کند. با این حال، سلامت معنوی و نقش آن در انتقال ارزش‌ها مورد غفلت قرار گرفته است.



۳. «نقش سلامت معنوی در شکوفایی فطرت» (ابوالقاسمی، ۱۳۹۸ش) این مقاله به بررسی شکوفایی فطرت انسان از طریق توصیه‌ها و اقدامات مبتنی بر سلامت معنوی با رویکرد دینی پرداخته است. از آن جایی که خانواده به عنوان اولین و مهم‌ترین نهاد تربیتی، می‌تواند با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی، زمینه‌ساز شکوفایی فطرت و سلامت معنوی در فرزندان باشد، اما به نقش خانواده و ارتباط میان والدین و فرزندان در آن‌ها اشاره‌ای نشده است.

۴. «تربیت معنوی و بایسته‌های معنویت‌گرایی در بینش، مَنَش و کُنَش رضوی علیه السلام» (حسین پورتنکابنی، ۱۳۹۹ش) این مقاله به تبیین رویکرد تربیتی امام رضا علیه السلام در زمینه معنویت دینی و اصول معنویت‌گرایی از منظر ایشان می‌پردازد. با این وجود، ارتباطات خانوادگی و تعاملات والدین با فرزندان که نقش اساسی در شکل‌گیری و تقویت معنویت دارند، مورد توجه اساسی قرار نگرفته است که این نقص می‌تواند به کاهش اثرگذاری رویکردهای مطرح شده در مقاله در زمینه تقویت سلامت معنوی در خانواده‌ها منجر شود.

أ. مفهوم سلامت معنوی

سلامت معنوی که از دو واژه «سلامت» و «معنوی» تشکیل شده به معنای حالت اطمینان، آرامش و سکون قلبی و روحی است که از اعتقاد به خدا نشأت می‌گیرد و موجب تصحیح و تکمیل باورها در ارتباط با خود، خلق، خدا و خلقت می‌گردد. این حالت باعث افزایش امید، نشاط، رضایت و آرامش و در نتیجه قرب به خدا می‌شود (احمدی فراز، ۱۳۹۶ش، ص ۴۹) و در نهایت به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک می‌کند (عباسی، ۱۳۹۲ش، ص ۱۹).

بنابراین، سلامت معنوی به معنای دستیابی به مرحله‌ای از صحت و آرامش در تمامی مراحل زندگی است.

در آیات قرآن نیز به سلامت معنوی اشاره شده است. به عنوان مثال آیه «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء: ۸۹)؛ مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید، به جایگاه سلامت معنوی در قیامت اشاره می‌کند. علامه طباطبایی در ذیل آیه می‌نویسد: «در آن روز که مال و اولاد سودی نمی‌دهد و هر کس با قلب سلیم نزد خدا آید از سلامت قلب سود می‌برد، و مدار سعادت در آن روز بر سلامت قلب است، چه اینکه صاحب آن قلب سالم در دنیا مال و فرزندی داشته باشد و یا نداشته باشد» (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۵، ص ۲۸۹). مراد از سلامت قلب، همان سلامت معنوی است.

همان‌گونه که قلب و روح انسان در اعمال مؤثرند، اعمال او نیز بازتاب وسیعی در قلب و جان دارد و آن را به رنگ خود- خواه رحمانی یا شیطانی- درمی‌آورند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش، ج ۱۵، ص ۲۶۸). بنابراین وقتی قلب سالم باشد، ارتباط انسان با خدا، خود و دیگران را تحت الشعاع قرار خواهد داد.

سلامت معنوی از منظر علامه جوادی آملی به معنای «سلامت دل، قلب، و روح است. سلامتی که انسان نه بیراهه برود و نه راه کسی را ببندد» (تنها و یدالله پور، ۱۴۰۰ش، ص ۸۳).

بنابراین سلامت معنوی اعضای خانواده، در سایه سار داشتن قلبی سلیم است، و تا انسان قلب سلیم نداشته باشد نمی‌تواند مراحل دستیابی به سلامت معنوی را طی کند.

ب. راهکارهای اختصاصی ارتباط والدین و فرزندان

رابطه‌ی والدین و فرزندان رابطه‌ای دوطرفه است؛ به این معنا که هم والدین با فرزندان و هم فرزندان با والدین ارتباطاتی دارند که در سایه‌ی آن می‌توانند خانواده‌ای سالم و معنوی، به دور از تنش ایجاد کنند. در ذیل به اهم راهکارهای اختصاصی والدین و فرزندان در دستیابی به سلامت معنوی پرداخته می‌شود.

۱. راهکارهای اختصاصی والدین با فرزندان

از آن جا که خانواده بستری برای تعالی و محیطی برای تحقق سلامت معنوی است، اعضای آن باید آمادگی‌های لازم را کسب کنند، لذا مراجعه به دستورالعمل‌های موجود در آموزه‌های قرآنی و روایی امری ضروری است. در قرآن کریم و احادیث اهل بیت علیهم‌السلام راهکارهای متعددی برای ارتباط مؤثر والدین و فرزندان اشاره شده که در تأمین سلامت معنوی خانواده نقش غیرقابل انکاری دارند. برخی از اهم راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در روابط اختصاصی والدین با فرزندان عبارتند از:

یک. اذان گفتن در گوش فرزند

«اذان گفتن در گوش فرزند» به عنوان یکی از مستحبات مورد تأکید آموزه‌های روایی است. براساس این سنت، پس از تولد فرزند، در گوش راست او اذان و در گوش چپ اقامه گفته می‌شود. این سنت الهی و اسلامی نمایانگر نقش آفرینی نخستین آواها و صداها در زندگی فرزند و تأثیر آن بر تربیت، سرنوشت و سلامت معنوی در زندگی است (محمدی ری شهری، ۱۳۹۳، ص ۸۳). اذان و اقامه به

عنوان نخستین کلمات شنیده شده توسط نوزاد، می‌تواند نقش بسزایی در شکل‌گیری هویت دینی و معنوی او ایفا کند و به تقویت ارتباط او با اصول و ارزش‌های اسلامی کمک نماید. همان‌گونه که امام صادق علیه السلام در بیان آداب بعد از ولادت فرزند می‌فرماید:

«وَأَذِّنْ فِي أُذُنِهِ الْيَمْنَى وَ الْأُيْمَى وَ أَقِمِّ فِي الْيُسْرَى تَفْعَلُ بِهِ ذَلِكَ قَبْلَ أَنْ تُقَطَعَ سُرَّتُهُ فَإِنَّهُ لَا يَفْرَعُ أَبَدًا وَلَا تُصَيِّبُهُ أُمُّ الصَّبِيَانِ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۲۳؛ مجلسی، ۱۴۰۶ق، ج ۸، ص ۶۲۲)؛ در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه بگو. این کار را پیش از بریدن ناف انجام بده که در این صورت هرگز ترسان نمی‌شود و دچار [بیماری] ام صبیان^۱ نمی‌گردد».

این روایت به وضوح تأثیر اذان در زمان تولد را بر سلامت روح و جسم انسان مورد تأکید قرار می‌دهد. سنت پیامبرگرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز هنگام تولد فرزندان (ر.ک: امام هشتم، علی بن موسی علیه السلام، ۱۴۰۶ق، ص ۱۰۰) به روشنی دلیل بر اهمیت آن است. اذان، به عنوان ندا و فراخوانی برای نماز، نه تنها یک عمل عبادی محسوب می‌شود، بلکه می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی انسان‌ها به ویژه در لحظات حساس مانند زمان تولد داشته باشد. این عمل به عنوان یک عنصر معنوی، می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری سلامت روانی و جسمی او ایفا نماید. امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید:

۱. به نوعی بیماری می‌گویند که در آن، فرد دچار حالتی می‌شود که در اصطلاح به آن «بادگرفتن» می‌گویند و گاهی موجب بیهوشی فرد می‌گردد. همچنین گفته شده که ام صبیان نوعی جن است که کودکان را می‌آزارد. در فارسی، ام صبیان برابر مادر دیو و دیوزدگی دانسته شده است (ر.ک: محمدی ری شهری، حکمت نامه کودک، ۱۳۹۳ش، ص ۹۳).

«لَمَّا حَضَرَتْ وِلَادَةَ فَاطِمَةَ عَلَیْهَا السَّلَامُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِأَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ وَأُمِّ سَلَمَةَ أَحْضَرَاهَا فَإِذَا وَقَعَ وَلَدُهَا وَاسْتَهَلَّ فَأَذَّنَا فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى وَأَقِيمَا فِي أُذُنِهِ الْيُسْرَى فَإِنَّهُ لَا يَفْعَلُ ذَلِكَ بِمِثْلِهِ إِلَّا عُصِمَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَلَا تُحَدِّثَا شَيْئاً حَتَّى آتِيَكُمَا (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۳، ص ۲۵۵؛ قمی، ۱۴۱۴ق، ج ۴، ص ۳۰۳)؛ وقتی زمان زایمان فاطمه فرا رسید، پیامبر ﷺ به اسماء بنت عمیس و ام سلمه فرمود: در کنارش باشید که وقتی فرزندش به دنیا آمد و گریست، در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه بگویید، چرا که هرجا همانند این کار انجام شده نوزاد از شیطان در امان مانده است، و هیچ نکنید تا من بیایم».

این سنت و عمل پیامبر اکرم ﷺ نیز مؤید این نکته است که گفتن اذان در هنگام تولد، شیطان را از انسان دور می‌کند. بر این اساس، یکی از راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی که مختص به رابطه والدین و فرزندان است و شاید بتوان آن را حقی از فرزندان بر والدین دانست، این است که والدین در همان ابتدای تولد فرزند، اذان را در گوش او بگویند تا زمینه‌ساز زندگی‌ای سالم و معنوی برای او باشد.

از طرفی، شنیدن صوت اذان فواید دیگری نیز دارد، پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «إِنَّ أَهْلَ السَّمَاءِ لَا يَسْمَعُونَ مِنْ أَهْلِ الْأَرْضِ شَيْئاً إِلَّا الْأَذَانَ (متقی، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۶۸۹)؛ همانا اهل آسمان از اهل زمین چیزی جز اذان نمی‌شنوند». همچنین در روایت دیگری امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْماً سَاءَ خُلُقُهُ وَمَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَأَذَّنُوا فِي أُذُنِهِ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۳۰۹)؛ کسی که تا چهل روز گوشت نخورد بد اخلاق می‌شود، وقتی بد اخلاق شد، در گوش او اذان بگویید». چنین روایاتی مؤید تأثیر و فایده اذان از کودکی تا بزرگسالی است.



اذان نه تنها به عنوان دعوت به عبادت، بلکه ابزاری مؤثر در ارتقاء بهداشت روان و سعادت انسان نیز عمل می‌کند. با برقراری ارتباط صحیح و مؤثر در خانواده، می‌توان به ایجاد یک محیط سالم و معنوی کمک کرد که در آن همه اعضا بتوانند به رشد و شکوفایی دست یابند.

دو. انتخاب نام نیکو

یکی از راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در ارتباط والدین با فرزندان، انتخاب نام‌های نیک برای فرزندان است. این انتخاب تأثیر مستقیم بر شخصیت فرزندان دارد، زیرا به طور مداوم با این مسئله سروکار دارند، لذا والدین باید در انتخاب آن همه جوانب را بسنجند.

امام کاظم علیه السلام در این زمینه فرمودند:

«جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا حَقُّ ابْنِي هَذَا قَالَ تَحْسِنُ اسْمَهُ وَادَّبَهُ وَصَغُهُ مَوْضِعاً حَسَناً (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۱، ص ۳۹۰؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۳، ص ۱۳۸۲)؛ کسی خدمت پیامبر ﷺ رسید و گفت: ای پیامبر خدا! حق این فرزند بر من چیست؟ فرمود: نام او و تربیت او را نیکوگردانی و او را در جایگاه (تربیتی) نیکویی قرار دهی.»

همچنین در روایتی دیگر به همین مضمون فرمودند:

«أَوَّلُ مَا يَبْرَأُ الرَّجُلُ وَلَدَهُ أَنْ يَسْمِيَهُ بِاسْمٍ حَسَنٍ فَلْيَحْسِنِ أَحَدُكُمْ اسْمَ وَلَدِهِ (طوسی، ۱۴۰۷ق، ج ۷، ص ۴۳۷؛ فیض کاشانی، همان، ص ۱۳۲۲)؛ نخستین نیکی انسان به فرزندش، این است که نام نیک بر او نهد. پس هرکدام از شما باید نام نیک بر فرزندش بگذارد.»

براین اساس یکی از وظایف والدین نسبت به فرزندان، انتخاب نام نیک و تربیت آن‌هاست. این رفتار نه تنها موجب رشد و شکوفایی شخصیت فرزندان و سلامت معنوی آنان می‌شود، بلکه باعث جلب رحمت الهی نیز خواهد شد. در مجموع، به والدین یادآوری می‌کند که مسئولیت تربیت فرزندان خود را جدی بگیرند و با در نظر گرفتن حقوق آن‌ها، زمینه ساز رشد و تعالی آن‌ها شوند.

بنابراین، شایسته است که والدین با بهره‌گیری از رهنمودهای پیشوایان خود، بهترین نام را برای فرزندان خویش انتخاب کنند، زیرا این نام‌گذاری می‌تواند تأثیر خاصی در سعادت و شقاوت آن‌ها داشته باشد. گذاردن نام نیک بر فرزندان سبب عزت نفس در آن‌ها می‌شود. نام نیکو و زیبا ضمن آنکه بر احترام و تکریم فرزندان می‌افزاید، نشان دهنده نوع تفکر و علائق فکری و روحی خانواده است. بنابراین در اسلام به نام‌گذاری به اسم‌هایی که حامل پیام و فرهنگ اصیل اسلامی باشند تأکید شده است (ر.ک. گلی، ۱۳۹۴ش، ص ۱۳). به همین دلیل اهل بیت عصمت و طهارت برای فرزندان خود نام‌های عالی و با مضمون انتخاب می‌کردند؛ از جمله از اسماء بنت عمیس چنین روایت شده که فرمود:

«زمانی که امام حسین علیه السلام متولد شد، جبرئیل بر حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نازل شد و به ایشان فرمود: یا محمد، خداوند تو را سلام می‌رساند و می‌فرماید: علی علیه السلام برای تو به منزله هارون برای موسی است، پس این مولد مسعود را با پسر هارون همنام کن. پیغمبر فرمود: نام پسر هارون چیست؟ جبرئیل گفت: شبیر. رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: این نام به زبان عربی چه می‌شود؟ جبرئیل گفت: نام او را حسین بگذار، حسین معادل عربی شبیر است» (ابن بابویه، ۱۳۷۸ق، ج ۱، ص ۱۳۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۳، ص ۲۳۸).



سیره ائمه نشان از اهمیت این مساله و علاوه بر تأثیر دنیوی و مادی، تأثیر معنوی نیز دارد؛ بنابراین باید برای فرزندان نام‌های پیامبران، امامان، رهبران راستین و نام‌هایی که نشانه بزرگی و پارسایی و بندگی خداست انتخاب کرد (مروجی طبسی، ۱۳۹۱ش، ص ۴۹)؛ مانند نام محمد، فاطمه، علی و... نام‌هایی که برکت، حب، عزت، احترام، عزت نفس و... را به دنبال دارد. بنابراین، معنای نام‌ها از نظر روحی و روانی بر فرد اثر دارد. نباید نامی ناپسند و مورد تمسخر، بلکه باید شایسته و با معنی باشد. نامی باشد که فطرت او را بیدار کند و نشانه‌ای از عبودیت و بندگی در آن نهفته باشد.

قطعاً انتخاب نام نیک، هم در دوران کودکی و هم در دوره بزرگسالی، تأثیرات زیادی بر سلامت روان و معنوی همچنین در سعادت و شقاوت آن‌ها داشته باشد. هرچند اسامی نیکو و پسندیده اهمیت دارند، اما به تنهایی نمی‌توانند انسان را سعادتمند کنند. زمانی که فرزند با ویژگی‌های نامش انس گرفت و با گوشت و پوستش آمیخته شد، و زمینه‌های روحی و روانی مثبت در او ایجاد شد، آن وقت به اخلاق والای ائمه علیهم‌السلام متصف شده و طبق سیره‌ی آنان عمل می‌کند (رک: همان، ص ۳۹) و بدین وسیله، زمینه‌های رسیدن به سلامت معنوی در خانواده هموار می‌شود.

سه. تقویت ایمان

براساس آموزه‌های قرآنی یکی از مسئولیت‌های بزرگ والدین، تقویت ایمان فرزندان است، که می‌توان آن را به عنوان یکی از راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در خصوص والدین برشمرد. پدر و مادر باید به زبان ساده و قابل فهم،

خداوند و صفات او را برای فرزند ترسیم کنند؛ زیرا این امر تأثیر زیادی بر شخصیت و زندگی آینده او خواهد داشت و به وصول به سلامت معنوی کمک می‌کند.

امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «وَأَنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وُلِّيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَالِدَلَالَةِ عَلَي رِبِّهِ (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۶۲۲؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۶۳)؛ و تو نسبت به سرپرستی فرزند خود مسئولیت داری که او را خوب تربیت کنی و پروردگارش را به او بشناسانی».

زندگی ای که از ابتدا با یاد و نام خدا، معاد و نبوت آغاز شود، سبب می‌گردد که این مسایل با گوشت و پوست فرزند آمیخته شود. امر به اندازه برای معصومین علیهم السلام مهم بود که از آغاز تولد نوزاد پسر تا روز هفتم، او را «محمد» می‌نامیدند تا از بدو تولد، روح و روان و فکر و مغز کودک را با حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم آشنا کرده باشند، همچنین با اذان گفتن (که در مطلب پیشین اشاره شد)، اعضا و جوارح فرزند به وحدانیت خدا و رسولش شهادت می‌دهد (مروجی طبسی، ۱۳۹۱ش، ص ۳۷).

والدین باید این وظیفه مهم را به بهترین نحو انجام دهند تا سلامت معنوی فرزندان شان تأمین شود. اگر والدین در انجام این وظیفه (عمداً یا سهواً) کوتاهی کنند، فرزند ممکن است دچار گمراهی، انحرافات اخلاقی و مشکلات دیگر شود. والدین باید به فرزند خود درس خداشناسی بیاموزند تا او در سایه سعادت معنوی، به تفکر در آثار خداوند پرداخته و به معبود خویش نزدیک‌تر شود.

امام علی علیه السلام در وصیتی به فرزندش امام حسن علیه السلام می‌فرماید: «وَلَا عِبَادَةَ كَالْتَفَكْرِ فِي صُنْعَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ (مجلسی، ج ۱، ص ۸۸)؛ هیچ عبادتی مانند تفکر و

اندیشه در کارهای پروردگار نیست».

از آنجا که اساس وجود انسان را تفکر و فرهنگ او تشکیل می‌دهد و اگر این تفکر و فرهنگ بر پایه آگاهی‌های مستند و مستدل دینی بنا شده باشد (مروجی طبسی، ۱۳۹۱ش، ص ۱۶۴)، زندگی انسان با رنگ و بوی دین آراسته می‌شود. در این راستا، توجه ویژه به مسائل دینی می‌تواند موجب ایجاد علاقه و استواری در دینداری گردد و در نتیجه، تحقق سلامت معنوی انسان را به امری بسیار حائز اهمیت تبدیل کند. از سوی دیگر، والدین باید با صبر و حوصله فرزندان خود را با مسائل دینی آشنا کنند تا آن‌ها را از مسیر معنوی دور نسازند. در این صورت، فرزندان به طور طبیعی به این امور علاقه‌مند شده و با اشتیاق به پیمودن این مسیر می‌پردازند و به سلامت معنوی دست می‌یابند.

چهار. موعظه

یکی دیگر از مهم‌ترین راهکارهای اختصاصی والدین جهت سلامت معنوی فرزندان «موعظه آنان» است. این وظیفه شامل سفارش و توصیه به کارهای نیک می‌باشد، که مخصوص دسته و گروه خاصی نیست، بلکه وظیفه‌ای همگانی است. همان‌گونه که افراد به خودسازی روحی و روانی مشغول هستند، وظیفه دارند که دیگران را نیز موعظه کنند (مروجی طبسی، همان، ص ۱۷۳). این امر را می‌توان نوعی از امر به معروف و نهی از منکر در خانه دانست تا سلامت معنوی همه اعضای خانواده تأمین شود. از آنجایی که فرزندان گاهی غفلت کرده و تحت تأثیر محیط و افراد دیگر قرار می‌گیرند، لذا هشدار، آگاهی و هوشیاری دادن به آنها مفید فایده است، بنابراین والدین باید فرزندان را با نرمی، صمیمیت و

دوستی موعظه کنند، نه با درشتی و تندى که در این صورت نتیجه معکوس خواهد داشت. قرآن کریم نیز در این باره می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (تحریم: ۶)؛ ای مؤمنان! خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌ها است حفظ کنید. بر آن فرشتگانی خشن و سخت‌گیر گمارده شده‌اند که از آن چه خدا به آنان دستور داده سرپیچی نمی‌کنند، و آن چه را به آن مأمورند، همواره انجام می‌دهند».

به فرموده آیت الله مکارم شیرازی مراد از «نگهداری خویشتن به ترك معاصی است و عدم تسلیم در برابر شهوات سرکش است» و نگهداری خانواده «به تعلیم و تربیت و امر به معروف و نهی از منکر و فراهم ساختن محیطی پاک و خالی از هر گونه آلودگی، در فضای خانه و خانواده است» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ج ۲۴، ص ۲۸۷). بر این اساس، یکی از وظایف والدین، امر به معروف و نهی از منکر نسبت به آموزه‌های اسلامی است، چنان‌که در روایت آمده: «رحم الله رجلا قال يا اهلا! صلاتکم صیامکم زکاتکم مسکینکم یتیمکم جیرانکم (طبرسی، ۱۴۳۹ ق، ج ۶، ص ۱۰؛ کاشانی، ۱۳۳۶ ش، ج ۹، ص ۳۳۸)؛ رحمت خدا بر کسی که به خانواده‌اش هشدار دهد که مراقب نماز و روزه و زکات و فقرا و ایتم و همسایگانتان باشید».

روشن است که موعظه یکی از مهم‌ترین وظایف والدین در تربیت دینی فرزندان، به وسیله امر به معروف و نهی از منکر است که به تقویت سلامت معنوی خانواده و نجات از عذاب‌های روز قیامت کمک می‌کند. در روایتی به همین مضمون می‌خوانیم:

«چنان چه مؤمن از گناهان پرهیز کند و به انجام واجبات پردازد و خانواده‌اش



را به طاعات و عبادات تشویق نماید، در روز قیامت به او خواهند گفت: «خداوند تو را جزای خیر دهد که در دنیا ما را تعلیم دادی و به انجام اوامر الهی دعوت کردی و از نواهی نهی فرمودی. به واسطه این تلاش‌ها، تو و خانواده‌ات را از عذاب امروز نجات دادی» در این صورت، او و تمامی اعضای خانواده‌اش به بهشت خواهند رفت و به سعادت ابدی دست خواهند یافت. اما اگر او خانواده‌اش را تعلیم نداده باشد، به او خواهند گفت: «خداوند جزای خیر به تو ندهد، زیرا تو ما را به انجام کارهای نیک دعوت نکردی و از گناهان باز نداشتی» در این حالت، او و خانواده‌اش به جهنم خواهند رفت» (مشکینی اردبیلی، ۱۳۹۲، ش، ۸، ص ۲۲۹).

بنابراین آیه و روایات فوق به صراحت نشان می‌دهد که مؤمنان وظیفه دارند خود و خانواده و فرزندانشان را از آتش جهنم دور نگه دارند و پیوسته با نصایح اخلاقی و یادآوری آیات الهی به وظایف شرعی و اخلاقی خود عمل کنند (عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۵، ص ۳۷۲). به عبارت دیگر، والدین تنها موظف به تامین هزینه‌های زندگی و تغذیه نیستند، بلکه تغذیه روح و جان آن‌ها و استفاده از اصول تعلیم و تربیت صحیح مهم‌تر و حیاتی‌تر است.

۲. راهکارهای اختصاصی فرزندان با والدین

نسبت به ارتباط فرزندان با والدین و کیفیت ارتباط، آیات و روایات متعددی در آموزه‌های اسلامی وجود دارد که مؤید اهمیت ویژه این مسئله است. خداوند متعال توصیه‌های اخلاقی خاصی را برای رفتار با والدین بیان کرده و فرزندان را به رعایت این توصیه‌ها سفارش می‌کند. از سوی دیگر، برای دستیابی به سلامت معنوی، فرزندان باید با احترام با والدین خود رفتار کرده و به وظایف خود در قبال

آن‌ها عمل نمایند و حقوق آن‌ها را محترم بشمارند. این احترام و توجه نه تنها موجب رضایت والدین می‌شود، بلکه به طور مستقیم به تسهیل مسیر سعادت فرزندان کمک می‌کند و شرایط لازم برای دستیابی به سلامت معنوی در خانواده را فراهم می‌آورد. در واقع، ارتباط مثبت و متقابل میان والدین و فرزندان می‌تواند به تقویت بنیان‌های اخلاقی و معنوی در خانواده منجر شده و به رشد و توسعه سلامت معنوی کمک کند. در ذیل به اهم این توصیه‌ها پرداخته خواهد شد.

یک. احسان به والدین

یکی از راهکارهای قرآنی ارتباط مؤثر فرزندان با والدین «احسان» است. احسان به والدین نه تنها یکی از اصلی‌ترین وظایف اخلاقی فرزندان، بلکه یکی از اصول اساسی در دین اسلام محسوب می‌شود. فرزندان باید تا حد امکان به والدین خود احسان و رسیدگی کنند به خصوص در سال خوردگی و کهن سالی. نیکی کردن، احترام و محبت فرزندان نسبت به والدین می‌تواند به تقویت سلامت معنوی در خانواده و ارتقاء روابط عاطفی میان اعضای خانواده منجر شود. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (اسراء: ۲۳)؛ و پروردگارت فرمان قاطع داده است که: جز او را نپرستید، و به پدر و مادر نیکی کنید هرگاه یکی از آنان یا دونفرشان در کنارت به پیری رسند [چنان چه تورا به ستوه آورند] کمترین اهانتی به آنها روا مدار! و بر آنها فریاد مزن! و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آنها بگو.»

چنانچه مشاهده می‌شود بعد از دعوت به توحید و یکتاپرستی نسبت به پدر و مادر و احترام و نیکی به آنها توصیه شده است. نکته قابل توجه اینکه احسان در آیه، به صورت مطلق ذکر شده که شامل هرگونه نیکی می‌شود و والدین نیز مسلمان و کافر را شامل می‌شود (رک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش، ج ۱۲، ص ۷۴).
 برای این اساس، یکی از وظایف فرزند نسبت به والدین، مطلق نیکی و احسان است. مراد از «کِبَر» در آیه به معنای «بزرگسالی» است، و کلمه «اف» مانند کلمه «آخ» در فارسی، انزجار را می‌رساند، و کلمه «نهر» به معنای «رنجاندن که یا با داد زدن به روی کسی انجام می‌گیرد و یا با درشت حرف زدن» است (طباطبایی، ۱۳۷۴ش، ج ۱۳، ص ۱۰۹).

آیه شریفه در مقام انحصار به دوران پیری پدر و مادر نیست، بلکه می‌خواهد وجوب احترام والدین و رعایت احترام تام در ارتباط با ایشان را بفهماند. اگر نسبت به دوران پیری آنان سخن گفته از این جهت است که پدر و مادر، در آن دوران سخت‌ترین حالات را دارند، و بیشترین کمک فرزند نیازمند هستند (رک: همان). پس انسان باید همواره نسبت به والدین احسان داشته، و از نگهداری و خدمت به ایشان اظهار نارضایتی و خستگی نکند. آیت‌الله مکارم شیرازی در تفسیر آیه به سه نکته اساسی تأکید کرده‌اند:

۱. عدم ابراز ناراحتی و تنفر به والدین: فرزندان نباید کوچک‌ترین نشانه‌ای از ناراحتی یا تنفر خود را به والدین نشان دهند و باید همواره با آرامش و صبوری با آن‌ها رفتار کنند.

۲. پرهیز از صحبت با صدای بلند و اهانت آمیز: فرزندان باید از داد و فریاد و سخن گفتن با صدای بلند و به شکل اهانت آمیز با والدین خودداری کنند و

همواره با ادب و احترام با آن‌ها سخن بگویند.

۳. استفاده از گفتار بزرگوارانه: در نهایت، فرزندان باید همواره با والدین خود با کلمات محترمانه و بزرگوارانه سخن بگویند، چرا که زبان کلید قلب است و می‌تواند نشان‌دهنده احساسات و عواطف درونی فرد باشد (ر.ک: مکارم شیرازی، همان، ج ۱۲، ص ۷۶).

این سه نکته در واقع نشان‌دهنده اهمیت احسان و نیکی در رفتار فرزندان با والدین است که می‌تواند نقش مهمی در تقویت روابط خانوادگی و سلامت معنوی افراد ایفا کند.

همچنین آیه تأکید دارد که این احترام و ادب نسبت به والدین، صرف نظر از شرایط و ویژگی‌های آن‌ها، از جمله دین و مذهب، زنده یا مرده بودن و ... واجب است (ر.ک: قرآنی، ج ۵، ص ۴۰).

پیامبر اسلام ﷺ نیز در روایتی بر اهمیت احسان به والدین فرمودند: «ای علی! برای نیکی به والدین، حتی مسیر دو ساله را طی نما» (ابن بابویه، ۱۳۷۶ ش، ج ۲، ص ۱۱۸). این روایت نشان‌دهنده جایگاه ویژه‌ای است که اسلام برای احترام و نیکی به والدین قائل است و بر لزوم تلاش و فداکاری در این زمینه تأکید دارد.

فرزند هرچقدر هم که در احترام به والدین و نیکی به آن‌ها تلاش کند، باز هم نمی‌تواند تمام حق آن‌ها را ادا کند، اما باید به اندازه‌ای که در توان دارد، کوشش کند و در جلب رضایت الهی کوشا باشد. حق والدین، آن قدر زیاد است که هیچ فرزندی قادر به سنجش و جبران کامل آن نیست. تلاش برای ادا کردن حق والدین نه تنها یک وظیفه اخلاقی و دینی، بلکه یک فرصت طلایی برای رشد معنوی و کسب رضای خداوند است. هرچقدر هم فرزند تلاش کند، باز هم



نمی‌تواند تمام زحمات والدین را جبران کند، اما مهم این است که با تمام وجود برای کسب رضایت آن‌ها تلاش شود تا در این راه از هیچ کوششی فروگذار نشود. بنابراین نیکی به والدین نه تنها یک وظیفه دینی و اخلاقی است، بلکه می‌تواند به سعادت و سلامت معنوی فرزندان کمک کند. احترام به والدین و تلاش برای رضایت آن‌ها، نه تنها در این دنیا برکات و ثمرات زیادی به همراه دارد، بلکه در آخرت نیز موجب نجات و رستگاری خواهد شد.

دو. اجازه ورود

رعایت عفت و حیا و حفظ حریم شخصی در محیط خانه توسط والدین و فرزندان، یکی از آداب مهم در آموزه‌های اسلامی است که در قرآن و روایات مورد توجه خاص قرار گرفته است. والدین باید مراقب باشند که با سهل‌انگاری، ریشه انحرافات اخلاقی را در فرزندان خود به وجود نیاورند تا مبدا سلامت معنوی خانواده به خطر بیفتد. یکی از راهکارهای ارتباط با والدین که در سلامت معنوی مؤثر است، اجازه ورود به حریم خصوصی والدین می‌باشد. فرزندان می‌بایست برای ورود به خلوت و حریم خصوصی والدین (در مواقع خاص) اجازه بگیرند. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَّافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ (نور: ۵۸)؛ ای اهل ایمان! باید بردگان تان و کسانی از شما که به مرز بلوغ نرسیده‌اند [هنگام ورود به خلوت خانه

شخصی شما] سه بار [در سه زمان] از شما اجازه بگیرند، پیش از نماز صبح، و هنگام [استراحت] نیمروز که جامه‌هایتان را کنار می‌نهد، و پس از نماز عشاء [این زمان‌ها] سه زمان خلوت شماست، بعد از این سه زمان بر شما و آنان گناهی نیست [که بدون اجازه وارد شوند زیرا آنان] همواره نزد شما در رفت و آمدند و با یکدیگر نشست و برخاست دارید. این‌گونه خدا آیاتش را برای شما بیان می‌کند، و خدا دانا و حکیم است».

منظور از زمان‌هایی که خداوند متعال در آیه فوق فرمودند، زمان‌هایی است که غالباً هر کسی لباس شب پوشیده و شاید بعضی از اعضای بدن برهنه باشد، در موقع استراحت و یا داخل گردیدن در خوابگاه می‌باشد (امین، بی‌تا، ج ۹، ص ۱۵۰). بنابراین یکی از وظایف فرزندان در ارتباط با والدین این است که در سه زمان برای حضور در اتاق والدین ملزم به اجازه هستند.

نکته قابل توجه اینکه، اگر محل خواب والدین، از فرزندان جدا باشد، نیاز به اذن و اجازه دارد، حتی فرزندان نابالغ نیز باید احکام خانواده را بدانند و مراعات کنند، زیرا باید پاکدامنی را از محیط خانه بیاموزند و مسئول آموزش احکام دین به فرزندان، والدین هستند (قرائتی، ۱۳۸۳ ش، ج ۶، ص ۲۱۰)، لذا والدین باید فرزندان خود را در ابتدا آموزش دهند و سپس آنان را توجیه کنند تا در این مواقع سه‌گانه هنگام ورود، اجازه بگیرند و سپس وارد شوند.

در آیه بعد می‌فرماید: «إِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ» (نور: ۵۹) براساس این آیه، حکم ورود بالغین با اطفال نابالغ متفاوت است. کودکان نابالغ تنها در سه زمان مشخص موظف به کسب اجازه از والدین هستند، چرا که زندگی آن‌ها به شدت با والدین آمیخته است و همچنین احساسات جنسی آن‌ها هنوز به طور کامل بیدار نشده است. در مقابل، نوجوانان

بالغ طبق آیه‌ای که به اذن گرفتن به طور مطلق تأکید دارد، موظفند در همه حال قبل از ورود به نزد والدین، اجازه بگیرند. این حکم به مکان‌هایی که والدین در آنجا استراحت می‌کنند اختصاص دارد (امینی گلستانی، ۱۳۸۶ ش، ص ۱۲۶). تفاوت حکم ورود بالغین و اطفال نابالغ در کسب اجازه از والدین نشان‌دهنده اهمیت احترام به حریم خصوصی و سلامت معنوی در خانواده است. رعایت این اصول علاوه بر تقویت روابط فرزندان با والدین به رشد سلامت معنوی فرزندان نیز می‌انجامد.

روایات بسیاری با اشارات لطیف به این نکته توجه دارند؛ مانند روایتی از امام علی علیه السلام که می‌فرماید:

«أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أُمِّي أَسْتَأْذِنُ عَلَيْهَا فَقَالَ نَعَمْ قَالَ وَلِمَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ يُسْرُّكَ أَنْ تَرَاهَا عُزْيَانَةً قَالَ لَا قَالَ فَاسْتَأْذِنُ عَلَيْهَا (ابن اشعث، بی‌تا، ص ۹۷؛ ابن حیون، ۱۳۸۵ ق، ج ۲، ص ۲۰۲)؛ کسی خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و گفت: ای پیامبر خدا! آیا هرگاه خواستم نزد مادرم بروم، از او اجازه بگیرم؟ فرمود: آری. آیا خوشست می‌آید او را برهنه ببینی؟ گفت: نه. امام فرمود: پس در این صورت، از او اجازه بگیر.»

توجه به رعایت ادب حضور، توسط فرزندان می‌تواند به عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در ارتباط با والدین مطرح شود. این عمل نه تنها به ارتقاء سلامت معنوی خانواده کمک می‌کند، بلکه زمینه را برای ایجاد روابط سالم‌تر و دوام‌تر در خانواده فراهم می‌سازد.

سه. عدم خطاب به اسم

از دیگر راهکارهای اختصاصی دستیابی به سلامت معنوی در ارتباط فرزندان با والدین «عدم صدا زدن والدین با اسم» است. از دیرباز، خطاب کردن والدین با لقب‌های محترمانه‌ای مانند «بابا» و «مامان» نشانه‌ای از احترام و قدرشناسی فرزندان بوده است. این لقب‌ها علاوه بر بیان وابستگی عاطفی، یادآور نقش مهم والدین در زندگی ما هستند. استفاده از لقب‌های خاص برای والدین به فرزندان یاد می‌دهد که هر فردی جایگاه و احترام خاصی دارد. این مسئله در آینده به او کمک می‌کند تا در روابط دیگر نیز به مرزها احترام بگذارد. علاوه بر آن در بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ اسلامی، احترام به والدین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و خطاب کردن آن‌ها با نام کوچک، خلاف این ارزش‌ها تلقی می‌شود.

خداوند متعال درباره نیکی به والدین در قرآن می‌فرماید: «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا (عنکبوت: ۸)؛ و انسان را به نیکی به پدر و مادر سفارش کردیم» قرآن کریم به وضوح تکلیف مسلمانان را در این زمینه مشخص کرده و بر نیکی به والدین در کنار حفظ ایمان و تقوا تأکید می‌کند.

۱. نیکی به والدین یکی از مهم‌ترین واجبات دینی و انسانی است که باید در تمام ابعاد زندگی مورد توجه قرار گیرد، از جمله در خطاب کردن آن‌ها. این مورد را می‌توان یک حکم کلی برای رعایت کردن و احترام گذاشتن به والدین در زندگی دانست. ترویج این فرهنگ در جامعه می‌تواند نقش بسیار مهمی در بهبود روابط خانوادگی و دستیابی به سلامت معنوی داشته باشد (رک: فروزش، ۱۴۴۳ق، شماره ۱۵۳، ص ۳۸).

در این زمینه از رسول گرامی اسلام ﷺ سؤال کردند، حق پدر بر فرزندش چیست؟ حضرت فرمود: «قَالَ لَا يَسْمِيهِ بِاسْمِهِ وَلَا يَمْسُحُ بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَجْلِسُ قَبْلَهُ وَلَا يَسْتَسِيبُ لَهُ» (کلینی، همان، ج ۲، ص ۱۵۹)؛ پدرش را با اسم صدا نزند و جلو او راه نرود و قبل از او ننشیند و باعث دشنام او نشود».

استفاده از نام کوچک در خطاب والدین، ممکن است به مرور زمان باعث کاهش احترام به والدین شده و به رابطه والد و فرزند آسیب بزند، حتی در برخی موارد، می‌تواند باعث ایجاد فاصله عاطفی بین والدین و فرزند شود. در مجموع، تأمل و تدبیر در آموزه‌های قرآنی و روایی می‌تواند به انسان‌ها در تحقق سلامت معنوی کمک کند. با به کارگیری آموزه‌های اخلاقی و معنوی گفته شده در ارتباط والدین با فرزندان، افراد می‌توانند به آرامش درونی، احساس معنا و هدف در زندگی و داشتن روابط سالم با خانواده دست یابند.

چهارن پیشی نگرفتن از والدین

یکی دیگر از مهم‌ترین راهکارهای اختصاصی دستیابی به سلامت معنوی «پیشی نگرفتن از والدین» است. پیشی نگرفتن از والدین به معنای احترام به جایگاه والدین، قدردانی از زحمات آن‌ها و تلاش برای ایجاد ارتباطی قوی و سالم با آن‌ها است. این بدان معناست که فرزندان به جای اینکه خود را با والدین مقایسه کنند و به دنبال اثبات برتری خود باشند، به دنبال یادگیری از تجربیات آن‌ها و بهره‌برداری از دانش و دانایی آن‌ها هستند. امام صادق علیه السلام در این زمینه می‌فرماید:

«لَا تَمْلَأْ عَيْنَيْكَ مِنَ النَّظَرِ إِلَيْهِمَا إِلَّا بِرَحْمَةٍ وَرِقَّةٍ وَلَا تَرْفَعْ صَوْتَكَ فَوْقَ أَصْوَاتِهِمَا وَلَا

يَدِيكَ فَوْقَ أَيْدِيهِمَا وَلَا تَتَقَدَّمُ قُدَامَهُمَا (عیاشی، ۱۳۸۰ق، ج ۲، ص ۲۸۵؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۵۸)؛ چشم‌های را جز از روی دلسوزی و مهربانی با پدر و مادر خیره مکن و صدایت را بلندتر از صدای آنها نکن دست‌های را بالای دست‌های آنها مبر، و جلوتر از آنان راه مرو.

احترام به والدین یکی از مهم‌ترین ارزش‌های انسانی و دینی به شمار می‌آید. این روایت شریف، راهکارهای عملی را برای نشان دادن احترام به والدین ارائه می‌دهد؛ از جمله اینکه در راه رفتن، بر آن‌ها پیشی نگیرید. علاوه بر آن شامل احترام به نظرات و تصمیمات والدین نیز می‌شود. فرزندان باید سعی کنند که در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی، نظرات والدین خود را مدنظر قرار داده و از آن‌ها پیشی نگیرند. با پیروی از این دستورات، می‌توان رضایت خداوند را جلب کرده و زندگی سعادت‌مندانه‌ای را برای دستیابی به سلامت معنوی فرزندان فراهم آورد.

پیشی نگرفتن از والدین، کلیدی برای ایجاد رابطه سالم و محترمانه با آن‌ها و همچنین ارتقای سلامت روان و معنوی فرزندان است. به جای رقابت با والدین، باید به دنبال ایجاد ارتباطی مبتنی بر عشق، احترام و قدردانی باشیم. این امر به فرزندان کمک می‌کند تا به افراد موفق، شاد و سالمی تبدیل شوند. والدین حقوق زیادی بر فرزندان دارند که متأسفانه بسیاری از فرزندان به آن‌ها بی‌توجهی می‌کنند. این بی‌توجهی می‌تواند مانعی در ارتقاء سلامت معنوی خانواده باشد. فرزندان باید با توکل بر خداوند در رفع این موانع تلاش کرده و به خودسازی بپردازند تا به رشد و کمال نزدیک شوند. این تلاش‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا مراحل دستیابی به سلامت معنوی را طی کرده و خانواده‌ای معنوی، سالم و پاک تشکیل دهند.

ج. راهکارهای مشترک والدین با فرزندان

در دنیای امروز، روابط والدین و فرزندان نقش حیاتی در شکل‌گیری شخصیت و سلامت روانی افراد خانواده و چه بسا اجتماع دارند. سلامت معنوی افراد به ارتباطات عمیق و معنادار بین والدین و فرزندان نیاز دارد. راهکارهای مشترک می‌تواند به تقویت این ارتباط و ارتقاء سلامت معنوی در میان اعضای خانواده کمک کنند. اهم این راهکارها عبارت‌اند از: دعا کردن، مشورت کردن، اظهار محبت، تکریم و احترام و... که در ذیل به شرح این موارد پرداخته می‌شود.

۱۵۱



۱. دعا کردن

«دعا کردن» می‌تواند به عنوان یک پل ارتباطی میان والدین و فرزندان عمل کرده و آن‌ها را برای رسیدن به سلامت معنوی یاری دهد. این عمل علاوه بر ایجاد فرصتی برای ابراز احساسات عمیق، به تقویت پیوندهای عاطفی و معنوی میان اعضای خانواده کمک کند. دعا کردن در حق یکدیگر، به ویژه دعا فرزند برای پدر و مادر و همچنین دعا والدین برای فرزند، نوعی شکرگزاری و فرمان خداوند محسوب می‌شود (قرائتی، ۱۳۸۸ ش، ج ۵، ص ۴۳).

والدین می‌توانند با دعا کردن در کنار فرزندان خود، احساس امنیت و آرامش را در آن‌ها ایجاد کنند و به آن‌ها یادآوری کنند که همیشه در کنارشان هستند. دعای والدین، یکی از قدرتمندترین ابزارهای تأثیرگذاری بر زندگی فرزندان است. این دعا نه تنها بر جنبه‌های مادی زندگی فرزندان، بلکه بر سلامت معنوی آن‌ها نیز تأثیر شگرفی دارد.

رسول اکرم ﷺ می‌فرمایند: «دعای پدر بر فرزند، مانند دعای رسول بر امتش

می‌باشد و دعای مادر، از حجاب موانع می‌گذرد» (طبرسی، ۱۳۸۵ ق، ص ۱۶۲). این روایت نشان از جایگاه خاص دعای والدین در حق فرزند دارد به گونه‌ای که در روایتی دیگر فرمودند: «ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٌ لَا شَكَّ فِيهِنَّ دَعْوَةُ الْمَظْلُومِ وَدَعْوَةُ الْمُسَافِرِ وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ» (طبرسی، ۱۴۱۲ ق، ۲۷۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۱، ص ۸۴)؛ دعای سه گروه - بدون شک - مستجاب می‌گردد: دعای مظلوم، و دعای مسافر و دعای پدر برای فرزند خود». دعای والدین در حق فرزند، از دعای مستجاب برشمرده است، چراکه دعای والدین برای فرزندان، آثار وضعی و برکات فراوان دارد که در طول حیات و در عرصه‌های مختلف زندگی، موفقیت‌های بزرگی را برای فرزند رقم می‌زند (ر.ک: اعرافی، ۱۳۹۹ ش، ص ۷). به عنوان نمونه دعای مادر حضرت مریم بعد از تولد اشاره کرد، آنجایی که فرمود:

«وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (آل عمران: ۳۶)؛ من او را مریم نام گذاردم؛ و او و فرزندانش را از (وسوسه‌های) شیطان رانده شده، در پناه تو قرار می‌دهم».

علامه طباطبایی در تفسیر آیه می‌نویسند: «علت این دعا آن بود که او و ذریه‌اش موفق به عبادت و خدمت کنیسه شوند تا اسم مریم مطابق با مسمی باشد» (طباطبایی، ۱۳۷۴ ش، ج ۳، ص ۱۷۴). روشن است که دعا در سعادت فرزند نقش مهمی دارد که در اولین اقدام بعد از تولد فرزند، در حق او چنین دعا کردند. در ادامه برای ذریه هم دعا می‌کنند که بیان گران است که هنگام دعا تنها فرزندان را در نظر نگیرید و با دوراندیشی، نسل‌های بعدی را نیز در نظر داشته باشید و در حق آنان دعا کنید؛ چرا که برای تأمین سعادت فرزند، نمی‌توان تنها به تربیت خود متکی بود، بلکه باید او را به خدا سپرد، زیرا توانایی‌های ما محدود

و عوامل انحراف زیاد است (قرائتی، ۱۳۸۸ش، ج ۱، ص ۵۰۴). بنابراین، دعا کردن والدین برای فرزندان یکی از راه‌های مؤثر در دستیابی به سلامت معنوی است و می‌تواند نقش مهمی در سعادت‌مندی آن‌ها ایفا کند.

اما نسبت به دعای فرزند در حق والدین، خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِی صَغِيرًا (اسراء:

۲۴)؛ و از روی مهربانی در برابر آن‌ها بال‌های خضوع و ذلت فرود آر، و بگو: پروردگارا هر دو را رحمت کن به پاس آن که مرا در خردی (از روی رحمت) تربیت کردند». در تفسیر آیه ذکر شده که مراد از این فراز آن است که «زمانی که در پیشگاه خداوند دعا می‌کنید، فراموش نکنید که برای والدین خود (چه در حیات و چه در وفات) دعا نمایید و از پروردگار برای آن‌ها رحمت طلب کنید. به ویژه این درخواست را با این دلیل همراه کنید و بگویید: «خداوندا، همان‌گونه که آن‌ها در کودکی مرا تربیت کردند، تونیز بر آن‌ها رحمت فرما» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش، ج ۱۲، ص ۷۶؛ رک: فیض کاشانی، همان، ج ۳، ص ۱۸۵). این اقدام نه تنها نشان‌دهنده احترام و محبت به والدین، بلکه تأکیدی بر وظیفه اخلاقی فرزند نسبت به والدین است که اهمیت ارتباطات خانوادگی و مسئولیت‌های اخلاقی فرزندان در راستای دستیابی به سلامت معنوی را نیز نشان می‌دهد.

۲. مشورت کردن با یکدیگر

یکی دیگر از راهکارهای مشترک والدین و فرزندان جهت رسیدن به سلامت معنوی «مشورت کردن با یکدیگر» با آن‌ها است؛ زیرا این عمل در خانواده به اعضا شخصیت می‌دهد و نشان‌دهنده احترام به یکدیگر است. می‌باشد. توجه به

دیدگاه‌ها و نظرات والدین و فرزندان، یکی از راه‌های دستیابی به کمال و رشد شخصیتی افراد به خصوص فرزندان است.

خداوند متعال درباره مشورت کردن با یکدیگر در قرآن کریم چنین می‌فرماید: «... وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران: ۱۵۹)؛ و در کارها با آنان مشورت نما، و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن، که بی‌تردید خداوند توکل‌کنندگان را دوست دارد».

آیه‌ی شریفه یکی از مهم‌ترین دستورات الهی در خصوص ارتباط با دیگران، به‌ویژه خانواده، به‌شمار می‌آید. این آیه نه تنها بر اهمیت مشورت تأکید می‌کند، بلکه به ما می‌آموزد که چگونه می‌توان با دیگران تعامل سازنده‌ای داشته باشیم و به تصمیمات بهتر و جامع‌تری برای رسیدن به سلامت معنوی در خانواده دست یابیم (ر.ک: طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۸، ص ۶۳).

مرحوم طبرسی در مکارم الاخلاق از پیامبر ﷺ چنین روایت می‌کند: «الْوَلَدُ سَيِّدٌ سَبْعَ سِنِينَ وَ عَبْدٌ سَبْعَ سِنِينَ وَ وَزِيرٌ سَبْعَ سِنِينَ (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۲۲)؛ فرزند آدمی در هفت سال اول زندگی سرور و بزرگ است و در هفت سال دوم (۷ تا ۱۴) مطیع و فرمانبردار، در هفت سال سوم (۱۵ تا ۲۱) وزیر خانواده و مشاور پدر و مادر است».

از طرفی، فرزندان باید با والدین خود مشورت کنند و در صورتی که نظرات آنان با یکدیگر مخالف بود، با رعایت احترام و شأن آن‌ها، سلیقه خود را بیان نمایند. همچنین، نباید در صدد تحمیل سلیقه‌های خود به والدین باشند و باید نظرات آن‌ها را نیز به رسمیت بشناسند. بنابراین، مشورت متقابل بین والدین و فرزندان می‌تواند زمینه‌ساز دستیابی به این هدف باشد و کارگشا باشد.

پیامبرگرامی اسلام ﷺ در زمینه مشورت کردن می فرمایند: «ما من رجل یشاور احداً الا هدی الی الرشد (فیض کاشانی، ج ۲، ص ۳۷۸)؛ هیچ مردی نیست که با کسی مشورت کند، مگر آن که به راه درست (حلّ مشکل خود) رهنمون شود».

حدیث نبوی نیز بر اهمیت مشورت با خانواده و دیگران تأکید دارند که یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار در این زمینه است. اگر در درون خانه الگوی مشورت بین فرزندان و والدین فراهم باشد، این امر فرصتی برای یادگیری و رشد مشترک هر دو طرف ایجاد می کند (رک: کاشانی نسب و همکاران، ۱۳۹۴ ش، ص ۷۴).

بنابراین مشورت کردن یکی از مهم ترین ابزارها برای ارتقاء سلامت معنوی خانواده است. بدین صورت که اعضای خانواده می توانند احساسات و نگرانی های خود را به اشتراک بگذارند و راه حل مناسب پیدا نمایند و در نتیجه به سلامت معنوی دست یابند.

۳. اظهارکردن محبت

«اظهار محبت کردن» داروی بسیاری از بیماری های روحی و جسمی است و کمبود یا نبود آن می تواند سلامت معنوی خانواده را به مخاطره انداخته و زمینه ساز اضطراب و افسردگی شود؛ لذا می توان آن را یکی از مهم ترین راهکارهای مشترک والدین و فرزندان برای دستیابی به سلامت معنوی دانست.

امام صادق علیه السلام در این باره می فرمایند: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَرْحَمُ الرَّجُلَ لِشِدَّةِ حُبِّهِ لِوَلَدِهِ (طبرسی، ۱۳۷۰ ش، ص ۲۱۹؛ ابن بابویه، ۱۴۱۳ ق، ج ۳، ص ۴۸۲)؛ خداوند مرد را به خاطر شدت محبت و دوستی فرزندش، مورد لطف و رحمت خویش قرار می دهد». این حدیث شریف بر اهمیت محبت والدین به فرزندان و تأثیر عمیق

آن برزندگی معنوی و دنیوی افراد تأکید می‌کند. هرچند این حدیث به طور خاص به مردان اشاره دارد، اما مفاهیم آن برای تمامی والدین، اعم از زنان و مردان، قابل تعمیم است (ر.ک: گلی، همان، ص ۱۱۴). بنابراین اظهار کردن محبت به یکدیگر دارای اهمیت فوق العاده‌ای است که می‌تواند یکی از راهکارهای مشترک دستیابی به سلامت معنوی در خانواده به کار گرفته شود.

پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «أَحِبُّوا الصِّبْيَانَ وَازْهَمُوهُمْ...» (کلینی، همان، ج ۶، ص ۴۹؛ شیخ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۱، ص ۴۸۳)؛ کودکان را دوست بدارید و آنان را مورد لطف و رحمت قرار دهید».

بنابراین تنها دوست داشتن فرزند کافی نیست؛ بلکه باید محبت را از عمق قلب با زبان و عمل ترکیب کرد تا فرزند بتواند آن را به طور کامل احساس کند. این‌گونه والدین می‌توانند تأثیرات مثبت این محبت را در زندگی فرزندشان مشاهده کنند.

حدیث شریف بر اهمیت محبت، مهربانی و ایجاد فضایی امن و آرام در خانواده تأکید می‌کند که از پایه‌های اساسی سلامت معنوی اعضای خانواده به ویژه فرزند می‌توان دانست؛ زیرا یکی از خواسته‌های درونی هر فرد این است که در بین دیگران دارای محبوبیت باشد و به او نگاه محبت آمیز شود، بخصوص اگر این محبت و محبوبیت از طرف والدین باشد (ر.ک: فروزش، همان، ص ۴۷). به فرد کمک می‌کند تا معنا و هدف زندگی را درک کند، با چالش‌های زندگی روبرو شود و احساس رضایت و آرامش داشته باشد؛ لذا با عمل به آنچه پیامبر گرامی اسلام ﷺ به آن امر نموده است می‌توان محیطی سرشار از محبت، آرامش و معنویت هم برای فرزند و هم برای والدین محیا نمود و این عمل انسان را به سوی

یک خانواده سلام سوق می دهد.

در حدیثی آمده است که مفضل بن عمر می گوید:

«دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عليه السلام وَ عَلِيٍّ عليه السلام ابْنُهُ فِي حَجْرِهِ وَ هُوَ يَقْبَلُهُ وَ يَمْسُ لِسَانَهُ وَ يَضَعُهُ عَلَى عَاتِقِهِ وَ يَضُمُّهُ إِلَيْهِ وَ يَقُولُ يَا أَبِي أَنْتَ وَ أُمِّي مَا أَطْيَبَ رِيحَكَ وَ أَطْهَرَ خُلُقَكَ وَ أَبْيَنَ فَضْلَكَ (بحرانی، ۱۴۱۱ق، ج ۴، ص ۵۱۷؛ ابن بابویه، ۱۳۷۸ق، ج ۱، ص ۳۲)؛ بر امام موسی کاظم عليه السلام وارد شدم. دیدم آن حضرت فرزند خود علی [بن موسی الرضا] را در دامان خود نشانده و او را می بوسد و زبانش را می مکد و گاه بر شانه اش می گذارد و گاه او را در آغوش می گیرد و می گوید: پدرم فدای تو باد! چه بوی خوشی داری و چه اخلاق پاکیزه ای و چه روشن و آشکار است فضل و دانشت.»

بر اساس روایات اسلامی، ابراز محبت به فرزندان یکی از مهم ترین وظایف والدین است تا بتوانند با اعتماد به نفس و امنیت روانی رشد کنند و به سلامت معنوی برسند.

حضرت زینب عليها السلام در این زمینه می فرمایند: «یا أَبَتَاهُ أَحْبَبْنَا قَالَ: نَعَمْ يَا بَنِي أَوْلَادُنَا أَكْبَادُنَا؛ ای پدر جان! ما را دوست داری؟ حضرت فرمود: آری، ای فرزندم! فرزندان ما [پاره های] جگر ما هستند» (بروجردی، ۱۳۸۶ش، ج ۲۶، ص ۸۶۶).

اما ابراز محبت فرزندان نسبت به والدین نیز مورد تاکید آموزه های اسلامی است. از جمله در آیه:

«وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (اسراء: ۲۴)؛ و از روی مهربانی در برابر آن ها بال های خضوع و ذلت فرود آر، و بگو: پروردگارا هر دو را رحمت کن به پاس آن که مرا در خردی (از روی رحمت) تربیت کردند.»

علامه طباطبایی «وَ اخْفِضْ هُمَا جَنَاحَ الدُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ» را کنایه از مبالغه در تواضع و خضوع زبانی و عملی دانسته و می‌نویسند: «انسان باید در معاشرت و گفتگوی با پدر و مادر به گونه‌ای برخورد نماید که پدر و مادر تواضع و خضوع او را احساس کنند، و بفهمند که او خود را در برابر ایشان خوار می‌دارد، و نسبت به ایشان مهر و رحمت دارد» (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۳، ص ۸۰)؛ یعنی محبت و علاقه در رفتار و گفتار بروز و نمود پیدا کند.

برخی دیگر از مفسران مراد از تواضع را، آن تواضع و فروتنی می‌دانند که نشان دهنده محبت و علاقه باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش، ج ۱۲، ص ۷۶) احترام و تواضع در برخورد با والدین، نشانه‌ای از محبت و خلوص نیت فرزندان است که باید در رفتار و گفتار آنان نمایان شود. این تواضع نه تنها موجب احساس خوار شدن فرزندان در برابر والدین می‌شود، بلکه به تقویت روابط خانوادگی و ارتقاء سلامت معنوی کمک می‌کند. بنابراین محبت یکی از ابزارهای مهم در ایجاد روابط صمیمانه است و افراد باید عواطف خود را بدون تعارف و به‌طور صریح به همه کسانی که دوستشان دارند، ابراز کنند که این زمینه‌ساز دستیابی به ویژگی‌ها و آثار سلامت معنوی می‌باشد.

۴. رعایت احترام متقابل

«رعایت احترام متقابل» نیز از اهم راهکارهای مشترک والدین و فرزندان جهت دستیابی به سلامت معنوی است. هر فردی در هر سنی که باشد، دارای شخصیت و احترام است و دوست دارد که دیگران به شخصیت او توجه کنند و او را مورد احترام قرار دهند.

خداوند متعال در این زمینه می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ... (اسراء: ۷۰)؛ و حَقًّا که ما فرزندان آدم را (به وراثت از پدر به وسیله نعمت‌های مادی و معنوی) کرامت و شرافت بخشیدیم». آیه فوق به امتیازات فراوانی که انسان نسبت به سایر مخلوقات دارد اشاره می‌کند و هر یک از این امتیازات به نوعی جالب و والاتر است. روح انسان، علاوه بر ویژگی‌های جسمی، مجموعه‌ای از استعدادهای عالی و توانایی‌های فراوان را در خود نهفته دارد که او را قادر می‌سازد تا در مسیر تکامل به طور نامحدود پیشرفت کند (مکارم شیرازی، همان، ج ۱۲، ص ۱۹۸). این استعدادها و توانایی‌ها به انسان این امکان را می‌دهند که به سطوح بالاتری از رشد و کمال دست یابد و به تحقق اهداف معنوی و اخلاقی خود بپردازد. از این سوی، رفتار هر شخص با دیگری باید به گونه‌ای تنظیم شود که حریم او حفظ شود.

نکته مهم اینکه، احترام، نگرشی است که با رفتارهای مشخصی نشان داده می‌شود؛ مانند حالت چهره، حرکات سر، تن صدا و... که می‌تواند نشان از احترام یا عدم احترام داشته باشد. براین اساس، احترام متقابل خود بهترین راهکار جهت برقراری ارتباط مؤثر است (رک: موسوی و همکاران، ۱۳۹۷ش، ص ۲۰۹).

در آیات و روایات زیادی بر مسئله احترام در خانواده اشاره شده؛ از جمله خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا (بقره: ۸۳)؛ و به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و مسکینان نیکی کنید و با مردم به زبان خوش سخن گویند». طبق این آیه شریفه علاوه بر نیکی به والدین، باید به خویشاوندان، یتیمان و مستمندان نیز نیکی کرد و با مردم

با خطاب نیکو و احترام سخن گفت (مکارم شیرازی، همان، ج ۱، ص ۳۲۹). بنابراین، اگر والدین و فرزندان با تکریم و احترام با یکدیگر برخورد کنند و به این موضوع اهمیت دهند، می‌توانند عوامل دست‌یابی به سلامت معنوی را شناسایی کرده و از آن‌ها در مسیر کمال خویش استفاده کنند تا به سلامت معنوی در خانواده به آن برسند.

پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ در این زمینه می‌فرماید: «أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ يَغْفِرْ لَكُمْ» (حرعاملی، همان، ص ۴۷۶)؛ فرزندان خود را احترام کنید، و آدابشان را نیکو گردانید که مورد رحمت و بخشش قرار خواهید گرفت». کردار و گفتار معصومین علیهم‌السلام درباره فرزندان خود، بزرگ‌ترین و ظریف‌ترین درس‌های تربیتی را به ما تعلیم می‌دهد که چگونه به شخصیت فرزندان خویش عظمت داده شود و با دمیدن حس خودیابی و خودباوری در وجود آنها، خط سیر تکاملی آن‌ها و خودباوری میان جامعه و پیوندهای اجتماعی، روشن و استوار گردانیم (مروجی طبسی، همان، ص ۸۱)؛ لذا والدین باید به این مسئله توجه ویژه‌ای داشته باشند و روحیه‌ی فرزندان خود را با اعتماد به نفس، تربیت کنند؛ و از هرگونه تحقیر و تمسخر آن‌ها خودداری کرده و همواره احترام فرزندان خود را حفظ کنند.

از طرفی فرزندان نیز باید همواره والدین را مورد احترام و تکریم قرار دهند؛ از جمله حضرت امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «قُمْ عَنْ مَجْلِسِكَ لِأَبِيكَ وَ مَعْلَمِكَ وَ لَوْ كُنْتَ أَمِيرًا» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۵، ص ۲۰۳)؛ به احترام پدر و معلمت از جای برخیز، اگرچه پادشاه هستی»، زیرا همه‌ی انسان‌ها، در هر رتبه و شرایطی، مدیون والدین خود هستند.

اگر در بین اعضای خانواده احترام و اعتماد متقابل وجود داشته باشد، نیازهای روانی و عاطفی اعضا آسان‌تر برآورده می‌شود و افراد احساس می‌کنند بدون اینکه شخصیت شان مورد تهدید قرار گیرد، می‌توانند ناراحتی‌ها و مشکلات خود را با دیگر اعضای خانواده در میان بگذارند (گلی، همان، ص ۱۱۵). بنابراین احترام متقابل والدین و فرزندان در ارتباط با یکدیگر از مهم‌ترین راهکارهای مشترک دستیابی به سلامت معنوی است.

نتیجه‌گیری

با توجه به نکات مطرح شده، می‌توان به نتایج زیر در خصوص راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی در ارتباط والدین و فرزندان اشاره کرد: راهکارهای اختصاصی والدین با فرزندان می‌توان به مواردی همچون: اذان گفتن از ابتدای تولد، انتخاب نام نیکو، تقویت ایمان نام برد. نیکی کردن و اُف نگفتن، اجازه ورود، عدم خطاب والدین با اسم، جلوتر از والدین نرفتن از راهکارهای اختصاصی فرزندان با والدین است که رعایت آن‌ها به ارتقای سلامت معنوی در خانواده می‌انجامد. علاوه بر راهکارهای اختصاصی، مواردی نیز وجود دارد رعایت آن توسط والدین و فرزندان به صورت مشترک زمینه ایجاد ارتباط خوب و مؤثر را در سلامت معنوی فراهم می‌آورد؛ راهکارهایی از قبیل دعا کردن در حق یکدیگر، مشورت کردن با هم، اظهار محبت و رعایت احترام متقابل.



منابع و مأخذ

*قران کریم

*نهج البلاغه

۲. ابن أشعث، محمد بن محمد، الجعفریات (الأشعثیات)، تهران: مکتبه النینوی الحدیثه، بی تا.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، عیون أخبار الرضا علیه السلام، مهدی لاجوردی، ج ۱، تهران: نشر جهان، ۱۳۷۸ق.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی، گلچین صدوق (گزیده من لا یحضره الفقیه)، محمد حسین صفا خواه، ج ۲، تهران: فیض کاشانی، ۱۳۷۶ش.
۵. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، علی اکبر غفاری، ج ۲ و ۳، قم: دفترانتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم، ۱۴۱۳ق.
۶. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الاسلام، آصف فیضی، ج ۲، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، چاپ دوم، ۱۳۸۵ق.
۷. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۱۴ق.
۸. احمدی فراز، مهدی، صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی محبوب، ناشر بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود علیه السلام، ۱۳۹۶ش.
۹. امام هشتم علیه السلام علی بن موسی، صحیفه الإمام الرضا علیه السلام، مترجم: علاءالدین حجازی، محقق: حسینعلی محفوظ، مشهد: کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ق.
۱۰. اعرافی، علیرضا؛ موسوی سیدعباس، بررسی فقهی دعای والدین برای فرزندان قبل از تولد (به مثابه یک روش تربیتی)، مجله مطالعات فقه تربیتی، سال هفتم شماره ۱،

- ۱۳۹۹ش.
۱۱. امین، نصرت السادات، تفسیر مخزن العرفان در تفسیر قرآن کریم، ج ۹، اصفهان: چاپ نشاط اصفهان، بی تا.
۱۲. امینی گلستانی، محمد، والدین دو فرشته جهان آفرینش، قم: سپهر آذین، ۱۳۸۶ش.
۱۳. بحرانی، سید هاشم بن سلیمان، حلیه الأبرار فی أحوال محمد وآله الأطهار علیهم السلام، ج ۴، قم: مؤسسه المعارف الاسلامیه، ۱۴۱۱ق.
۱۴. بروجردی، آقا حسین، جامع احادیث الشیعه، جمعی از محققان، ج ۲۶، تهران: انتشارات فرهنگ سبز، ۱۳۸۶ش.
۱۵. تنها، محمود و یدالله پور، محمد هادی، مبانی سلامت معنوی در اندیشه آیت الله جوادی آملی با تاکید بر تفسیر آیات مرتبط، نشریه علمی مطالعات تفسیری، شماره ۴۷، پاییز ۱۴۰۰ش.
۱۶. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۲۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ق.
۱۷. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۵ و ۱۸، چاپ دوم، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۷ق.
۱۸. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم: الشریف الرضی، چاپ چهارم، ۱۴۱۲ق.
۱۹. —، جوامع الجامع، ج ۶، تحقیق: جواد سید کاظم حکیم، کربلاء: العتبه العباسیه المقدسه، ۱۴۳۹ق.
۲۰. طبرسی، علی بن حسن، مشکاه الانوار، نجف: مکتبه الفقیه، ۱۳۸۵ق.
۲۱. طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الأحکام (تحقیق خراسان)، حسن الموسوی

- خرسان، ج ۷، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.
۲۲. عباسی، محمود، ابوالقاسمی، محمدجواد، شمس‌گوشکی، احسان، درآمدی بر سلامت معنوی، تهران، گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۹۲ش.
۲۳. عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، تهران: المکتبه العلمیه، ۱۳۸۰ق.
۲۴. العروسی الحویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین، سید هاشم رسولی محلاتی، ج ۵، قم: انتشارات اسماعیلیان، چاپ چهارم، ۱۴۱۵ق.
۲۵. فروزش، سجاد، حقوق متقابل پدر و فرزندان، نشریه مبلغان، چاپ سیزدهم، شماره ۱۵۳، ۱۴۴۳ق.
۲۶. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، الوافی، ج ۲ و ۳ و ۲۳، اصفهان: کتابخانه امام امیرالمؤمنین علیه السلام، ۱۴۰۶ق.
۲۷. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱ و ۵ و ۶، چاپ یازدهم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳ش.
۲۸. قمی، عباس، سفینه البحار، ج ۴، قم: اسوه، ۱۴۱۴ق.
۲۹. کاشانی، فتح الله، تفسیر منهج الصادقین، ج ۹، تهران: کتاب‌فروشی و چاپخانه محمد حسن علمی، ۱۳۳۶ش.
۳۰. کاشانی نسب زهرا، فرزند، ولی الله، نوابی نژاد، شکوه، زارع بهرام آبادی، مهدی، مقایسه اثربخشی الگوی مشورت رفتاری مشترک با آموزش والدین بر اساس رویکرد آدلری بر کاهش نشانگان درونی سازی و برون سازی کودکان ۸ تا ۱۰ ساله شهر تهران، ۱۳۹۴ش.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، ج ۲ و ۶، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.
۳۲. گلی، مهرناز، نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سلامت معنوی آنان از دیدگاه اسلام، فصلنامه تاریخ پزشکی، سال هفتم، شماره بیست و پنجم، زمستان

۱۳۹۴ش.

۳۳. متقی، علی بن حسام الدین، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، ج ۷، بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ق.
۳۴. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، *بحار الانوار*، جمعی از محققان، ج ۱ و ۴۳ و ۷۱، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
۳۵. مجلسی، محمد تقی بن مقصود علی، *روضه المتقین فی شرح من لایحضره الفقیه*، حسین موسوی کرمانی و علی پناه اشتهاردی، ج ۸، قم: مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشانپور، چاپ دوم، ۱۴۰۶ق.
۳۶. محمدی ری شهری، محمد، *حکمت نامه‌ی کودک*، عباس پسندیده، قم: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، نهم، ۱۳۹۳ش.
۳۷. ———، *میزان الحکمه*، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۵ش.
۳۸. مشکینی اردبیلی، علی، *تفسیر روان*، ج ۸، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالاحدیث، ۱۳۹۲ش.
۳۹. مروجی طبسی، محمد جواد، *حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت علیهم السلام*، قم: مؤسسه بوستان کتاب، هجدهم، ۱۳۹۱ش.
۴۰. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، ج ۱۲ و ۱۵ و ۲۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ش.
۴۱. موسوی، سید محمد حسین؛ زارعی محمد؛ رضوی دوست غلامرضا؛ کوهستانی طیبه، *مهارت‌های ایجاد ارتباط در بُعد فردی و موانع آن با تکیه بر سیره جعفری علیه السلام*، زاهدان: دانشگاه سیستان و بلوچستان، ۱۳۹۷ش.
۴۲. نوری، حسین بن محمد تقی، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، ج ۱۵، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۸ق.

Strategies for Achieving Spiritual Health in Parent-Child Relationships

Fahimeh Dabaghi
Tayebeh Kouhestani

Abstract

Spiritual health, as one of the fundamental pillars of human life, has a profound impact on the quality of family relationships. The relationship between parents and children, as the most fundamental and closest type of relationship, plays a key role in shaping spiritual health. Strengthening family relationships provides the groundwork for individuals to achieve inner peace, a sense of purpose in life, and spiritual growth. This research, using library methods and descriptive-analytical information processing with revelatory-transmitted sources, aims to examine specific and common strategies for parents and children to achieve spiritual health. Among the most prominent findings in the field of strategies for achieving spiritual health in the specific dimension of parents with children are: reciting the call to prayer in the child's ear, choosing a good name, strengthening faith, etc., and in the specific dimension of children with parents, one can mention doing good, asking for permission to enter, not addressing by name, and not preceding parents. The most important common strategies for parents and children in achieving spiritual health are praying for each other, expressing affection, maintaining mutual respect, and consulting with each other.

Keywords: Relationship, Parents, Children, Spiritual Health.

1. Level 3 Graduate, Field of Exegesis and Quranic Sciences, Specialized Seminary of Hazrat Narges (S.A.), Zahedan.
Email: dabaghe97408@gmail.com
2. Level 3 Graduate, Field of Exegesis and Quranic Sciences, Specialized Seminary of Hazrat Narges (S.A.), Zahedan.
Email: koohestani24@gmail.com

