



مطالعات تعلیم و تربیت با رویکرد اسلامی

سالنامه تخصصی

سال چهارم / شماره چهارم / سال ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: جامعه المصطفی علیه السلام العالمیه

محل انتشار: مجتمع آموزش عالی بنت الهدی

انجمن علمی - پژوهشی علوم تربیتی

مدیر مسئول: سید امیر رضا طاهایی

سرمدیر: هاجر ذبیحی

اعضای هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا)

صغری حسینی، طاهره جوانمرد،

فاطمه صادقی، فضه فدایی، حمید رضا کاظمی، تسنیم فاطمه کرمعلی، زینب هاشمی

مدیر داخلی: سارا شفیعی

صفحه بندی: ساجده تدریس حسنی

ویراستاری: چاپ گرافیک سحر

نشریه تخصصی مطالعات تعلیم و تربیت با رویکرد اسلامی در تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲ به شماره ثبت ۷۸۷۴۱

مجوز انتشار از وزارت ارشاد اسلامی دریافت کرد.

نشانی مجله: قم، پریسان، بلوار امامت، بعد از دانشگاه پیام نور، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی

کد پستی: ۳۷۱۶۶-۶۴۴۶۲

امور تحریریه: ۰۲۵-۳۷۱۸۳۱۸۰

شیوه نامه

نویسندگان ارجمند جهت ارسال مقاله به موارد ذیل توجه فرمایید:

۱. مقاله دست‌آورد علمی نگارنده بوده و برای چاپ در نشریات دیگر ارسال نشده باشد.
۲. پذیرش مقاله برای چاپ به عهده هیئت تحریریه دوفصلنامه است که بعد از داوری و تأیید همکاران علمی نشریه، صلاحیت چاپ آن، اعلام خواهد شد. بدیهی است که فصلنامه هیچ‌گونه تعهدی در قبال پذیرش و یا رد مقاله بر عهده نخواهد داشت.
۳. کلیه مسئولیت‌های ناشی از صحت علمی و یا دیدگاه‌های نظری و ارجاعات مندرج در مقاله بر عهده نویسنده و یا نویسندگان آن خواهد بود.
۴. دفتر نشریه در تلخیص و ویرایش مقالات آزاد است.
۵. نقل مطالب نشریه با ذکر مأخذ بلامانع است.
۶. مقالات ارسالی حداقل در ۱۵ صفحه و حداکثر ۲۵ صفحه (۳۰۰ کلمه‌ای) و با قلم Bbadr شماره ۱۴ در محیط word حروف چینی شده باشد.
۷. چکیده لاتین مقالات حتما ارسال شود.
۸. کلیه مقالات فقط از طریق سامانه ارسال شود.
۹. مشخصات نویسندگان مقالات به طور کامل (به صورت زیر) در مقاله درج شود:
۱۰. نام و نام خانوادگی، سطح و رشته تحصیلی، رتبه علمی (استاد/ دانشیار/ استادیار/ مربی)، وابستگی سازمانی، موبایل، ایمیل شخصی.
۱۱. مشخصات کلیه نویسندگان به طور کامل در بخش نویسندگان در پورتال درج شود.
۱۲. فایل مقالات (هم فایل word و هم فایل pdf و هم فایل ضامم) بدون نام نویسنده یا نویسندگان باشد.
۱۳. نویسنده مسئول مقاله مشخص شود.
۱۴. استناددهی درون متنی و تنظیم فهرست منابع به شیوه APA باشد.
۱۵. بررسی اولیه مقاله حداقل ۱۴ روز کاری و حداکثر یک ماه کاری طول خواهد کشید.
۱۶. مقالات با موضوعات جدید و مبتلابه در اولویت بررسی و داوری قرار دارند.
۱۷. مقالاتی به داوری ارسال خواهد شد که در بررسی اولیه امتیاز لازم جهت ارسال به داوری را کسب نمایند.
۱۸. موارد مورد توجه در بررسی اولیه: هماهنگ بودن موضوع مقاله با رویکرد و هدف نشریه، روش پژوهش، کیفیت نظری مقاله، نو و بدیع بودن موضوع.



رفرنس دهی به شیوه APA

الف) ارجاع به متون در داخل متن با یک نویسنده و یک کتاب

۱. اگر نام نویسنده داخل متن ذکر شود: فقط (سال انتشار) در انتهای متن بیان می شود؛
۲. اگر نام نویسنده و سال انتشار داخل متن ذکر شود در انتهای متن (پاراگراف یا خط) ارجاع آورده نمی شود.

۳. اگر نام نویسنده و سال انتشار در متن ذکر نشود، ارجاع، داخل پرانتز انتهای متن (انتهای پاراگراف یا خط) بیان می شود: (نام خانوادگی نویسنده، سال انتشار)
تبصره: اگر کتاب دارای چند جلد باشد: (نام خانوادگی نویسنده، سال انتشار، شماره جلد/ شماره صفحه)

تبصره: اگر ذکر شماره صفحه ضروری باشد شماره صفحه بعد از سال انتشار بیان می شود: (نام خانوادگی نویسنده، سال انتشار، شماره صفحه)
تبصره: اگر کتاب دارای چند نویسنده باشد: (نام خانوادگی نویسنده اول،، نام خانوادگی نویسنده دوم،، نام خانوادگی نویسنده سوم، سال انتشار).

تبصره: اگر کتاب بیش از سه نویسنده دارد: (نام خانوادگی نویسنده اول،، و دیگران، سال انتشار)

ب) ارجاع به متون با نویسنده نامشخص

۱. چند کلمه از عنوان کتاب یا مقاله یا... داخل پرانتز همراه با سال انتشار نوشته می شود: («چند کلمه از عنوان کتاب یا مقاله یا...»، سال انتشار).
- تبصره: اگر کتاب دارای چند جلد باشد: («چند کلمه از عنوان کتاب یا مقاله یا...»، سال انتشار، شماره جلد/شماره صفحه)
- تبصره: اگر ذکر شماره صفحه ضروری باشد شماره صفحه بعد از سال انتشار بیان می شود: («چند کلمه از عنوان کتاب یا مقاله یا...»، سال انتشار، شماره صفحه)

ج) ارجاع به منابع اینترنتی

نام خانوادگی نویسنده، سال درج متن در سایت یا تاریخ مشاهده متن از سایت

د) ارجاع به پایان نامه و رساله

(نام خانوادگی نویسنده، سال نگارش یا انتشار)

تنظیم فهرست منابع

الف) کتاب:

- نام خانوادگی، نام نویسنده (سال انتشار). نام کتاب. نام مصحح یا مترجم، محل انتشار: انتشاراتی.

اگر نویسنده کتاب شرکتی باشد نوبت چاپ بعد از عنوان کتاب در پرانتز ذکر می‌شود.

- نام نویسنده (شرکتی) (سال انتشار). نام کتاب (نوبت چاپ). نام مصحح یا مترجم، محل انتشار: انتشاراتی.

ب) مقاله:

- نام خانوادگی، نام نویسنده (سال انتشار). عنوان مقاله. عنوان مجله، شماره نشریه (دوره انتشار)، شماره ابتدای مقاله شماره انتهای مقاله.

مقاله درج شده در مجموعه مقالات:

- نام خانوادگی، نام نویسنده (سال انتشار). عنوان مقاله. عنوان مجموعه مقالات، شماره ابتدای مقاله شماره انتهای مقاله.

ج) پایان نامه یا رساله:

- نام خانوادگی، نام نویسنده (سال انتشار). عنوان رساله. رشته و رتبه. دانشگاه.

د) کتبی که نویسنده مشخص ندارد مثل فرهنگ لغت

عنوان کتاب (نوبت چاپ) (سال انتشار). محل انتشار: انتشاراتی.

و) منابع اینترنتی:

عنوان نویسنده، عنوان مقاله، سال درج مقاله در سایت، آدرس سایت، تاریخ مشاهده سایت.

فهرست مقالات

- بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله مهاجر افغانستانی شهر قم /
معصومه ناصری، محمد صادق شجاعی، حسین رضائیان بیلندی ۹
- راهکارهای مؤثر والدین در اصلاح ناسازگاری کودک و نوجوان با تأکید بر منابع اسلامی / سیده عالیبه دانش، فاطمه شریفی زارچی ۳۳
- تبیین تربیتی و روان‌شناختی توجه به صفات ذاتی خدا در دعای ابو حمزه ثمالی / عالیبه حسینی، هاجر ذبیحی ۵۳
- سیاست‌های راهبردی پیامبر ﷺ در تعالی و استحکام خانواده / شهرنوره، زینب هاشمی، سجاد علی ۷۳
- خودشفقت‌ورزی و مؤلفه‌های آن از نظر اندیشمندان مختلف و بازخوانی آن براساس مبانی اسلامی / صابره سادات، سعیده باطنی ۹۳
- والدین و چالش‌های عزت نفس نوجوانان نسل زد (Z) / تسنیم فاطمه کرمعلی، زهرا سادات حسینی ۱۱۱

بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله مهاجر افغانستانی شهر قم

معصومه ناصری^۱، محمد صادق شجاعی^۲، حسین رضائیان بیلندی^۳

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین جو عاطفی خانواده با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله مهاجر افغانستانی شهر قم در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ است. آزمودنی‌ها ۵۹ دانش‌آموز دختر بودند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری، مقیاس جو عاطفی خانواده هیل برن (۱۹۶۴)، سبک‌های هویت برزونسکی (ISI) و سازگاری اجتماعی کالیفرنیا (CTP) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام‌به‌گام انجام شد. نتایج نشان داد که بین جو عاطفی اعضای خانواده با سبک هویت ($P < 0/01$) و سازگاری اجتماعی ($P < 0/05$) دانش‌آموزان دختر رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه از بین حیطه‌های هشت‌گانه جو عاطفی خانواده، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سبک هویت اطلاعاتی در پژوهش حاضر را وجود احساس امنیت در خانواده و تشویق کردن، برای سبک هویت هنجاری، وجود احساس امنیت، تأیید کردن، نوازش و محبت و برای تعهد هویت، تأیید کردن و تشویق کردن نشان داد. بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر را نیز وجود احساس امنیت در خانواده، محبت کردن و تأیید کردن از سوی والدین نشان داد. **واژه‌های کلیدی:** جو عاطفی خانواده، سازگاری اجتماعی، سبک‌های هویت.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد علوم تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: Masoome1984@yahoo.com

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، مدرسه علوم انسانی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: s.shojaei@yahoo.com

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران.

Email: h.rezaeiyan60@gmail.com

۱. مقدمه

مهاجرت، یکی از پدیده‌های اجتماعی است که آثار و پیامدهایی مانند اضطراب، افسردگی، عزت نفس پایین و بحران هویت را به دنبال دارد. (معمدی، و همکاران، ۱۳۸۲) نه تنها خود افرادی که مهاجرت کرده‌اند، بلکه فرزندان آنها که در کشور دوم به دنیا می‌آیند نیز با مسائل و مشکلاتی مانند فضای اجتماعی نامناسب، عدم توجه به شأن و منزلت افراد، نبودن امکانات کافی برای زندگی و تحصیل، ناهم‌گونی فرهنگی بین فضای خانوادگی و اجتماعی، احساس عدم ثبات نسبت به وضعیت حال و آینده کشور، قوانین و مقررات کشور محل زندگی، روشن نبودن آینده کاری و تبلیغات و برجسب‌هایی که علیه آنها وجود دارد روبه‌رو خواهند شد. (مونسوتی، ۲۰۰۸؛ هام، و همکاران، ۲۰۱۵) علاوه بر اینها وجود شرایط نامناسب خانوادگی نیز به مشکلات فرزندان مهاجرین دامن زده و باعث آسیب‌پذیری بیشتر آنها می‌شود.

عوامل مختلفی در سازگاری فردی و اجتماعی افراد نقش دارند که محرومیت‌های جسمانی، عوامل روانی-اجتماعی، عوامل ژنتیکی و ارثی، فشارهای ناشی از زندگی جدید و عوامل تربیتی مانند الگوهای نادرست خانوادگی، فقدان رابطه والد-کودک، طرد کردن فرزندان، حمایت افراطی، محرومیت‌های عاطفی، خودمختاری بیش از حد کودک، انتظارات و خواسته‌های غیرواقع‌گرایانه والدین، کمبود ارتباط و ساختار ناسالم خانواده از مهمترین این عوامل هستند. (ایواتا، و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از خدایاری‌فرد، و همکاران، ۱۳۸۶)

عامل اصلی تأثیرگذار بر سازگاری اجتماعی کودکان و نوجوانان، خانواده است. خانواده با تعاملات و برخوردهایی که با فرزندان دارد روش‌های فکری و عملی را به آنها القای می‌کند که به مرور زمان، شکل عادت به خود می‌گیرد. هر خانواده، وضعیت و فضای عاطفی منحصر به فرد خود را دارد و روش اداره و عملکرد آنها با یکدیگر متفاوت است. شرفی (۱۳۸۱) خانواده را از نظر کیفیت

روابط درونی به چهار دسته متلاشی، متزلزل، متعادل و متعالی تقسیم کرده است. ستیر^۱ (۱۹۷۰) در یک دسته‌بندی کلی‌تر، خانواده‌ها را از نظر کیفیت روابط عاطفی به دو نوع آشفته و بالنده دسته‌بندی کرده است (نوابی‌نژاد، ۱۳۸۱). بدون شك، فضای عاطفی حاکم بر خانواده روی ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری فرزندان تأثیر می‌گذارد. تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که مهمترین تأثیر محیط خانواده بر سازگاری اجتماعی کودکان از فضای حاکم بر آن و جو عاطفی خانواده نشأت می‌گیرد (دمو^۲، ۱۹۹۱). بنابراین، بسته به اینکه محیط خانه سرشار از عشق و محبت باشد یا مملو از تعارض، وضعیت سازگاری اجتماعی فرزندان در آینده متفاوت خواهد شد. بوریاج (۲۰۱۳) جو عاطفی خانواده را مؤلفه اصلی می‌داند و تأثیر آن را بر رفتارهای کودکان و از جمله سازگاری اجتماعی آنها در پژوهش‌های خود بررسی کرده است. وی می‌گوید: «شواهد قانع‌کننده‌ای برای اهمیت جو عاطفی خانواده در تعیین سازگاری اجتماعی فرزندان وجود دارد. در خلال دوره کودکی، سازگاری و کنترل رفتار به تدریج از والدین به فرزندان منتقل می‌شود. همچنین، اینکه والدین سعی کنند به قضاوت‌های پخته فرزندان خود احترام بگذارند و تنها در مورد مسائل مهم موضع قاطع اتخاذ کنند نیز در این زمینه کمک خواهد کرد» (پاپالیا، و همکاران، ۱۳۹۱).

از نظر برخی محققان، جو عاطفی خانواده با سبک فرزندپروری ارتباط دارد. همه پدر و مادرها قادر به خلق محیط خانوادگی مثبت و سالم نیستند. سازگاری روان‌شناختی والدین، سبک فرزندپروری و کیفیت زندگی زناشویی آنها همه بر سازگاری اجتماعی و رشد شناختی کودکان تأثیر می‌گذارد. (میلر، و همکاران، ۱۹۹۳) بنابراین، شواهد کافی وجود دارد مبنی بر اینکه کیفیت جو عاطفی خانواده بر سازگاری اجتماعی نوجوانان تأثیرگذار است. کیفیت جو عاطفی

1. Satir

2. Demo

خانواده که شامل روابط والدین نسبت به فرزندان، فرزندان نسبت به یکدیگر و والدین نسبت به هم می‌شود (راسبرگ و کیدر، ۱۹۹۲)، می‌تواند در ایجاد سازگاری کودکان و نوجوانان تسهیل‌کننده و یا بازدارنده باشد. کودکان در محیط خانواده، حس محبت و امنیت و توانایی‌های یادگیری اجتماعی را کسب می‌کنند و به‌وسیله کیفیت روابط بین والدین خود و بازی کردن با برادران و خواهران و سایر کودکان، مهارت‌های اجتماعی لازم را برای سازگاری بهتر می‌آموزند.

موضوع مهم دیگر در فرزندان مهاجر، مسئله هویت‌یابی است. ریشه هویت‌یابی نیز به دوره کودکی برمی‌گردد. آنها به تدریج درک می‌کنند که چه کسی هستند و کدام هویت‌های گروهی برای آنها اهمیت دارد. ارزش‌های اجتماعی در موارد مختلف، روی هویت‌یابی فرزندان مهاجر تأثیر می‌گذارد. ظهور و بروز اصلی هویت در دوره نوجوانی است. هویت عبارت است از: مجموعه ویژگی‌های فردی که شخص به‌واسطه آن، خود را متمایز از دیگران دانسته و به تعامل با دیگران می‌پردازد (نظریور و عمادی، ۱۳۸۸). به عقیده اریکسون، درک هویت فردی، مستلزم تقابل روانی- اجتماعی در دوره نوجوانی است. در این دوره، نوجوان باید بتواند بین آن تصویری که از خودش دارد و آن تصویری که دیگران از وی دارند هماهنگی ایجاد کند (فیست و فیست، ۱۳۸۶). یافته‌ها نشان می‌دهد که هویت از تجربیات روانی- اجتماعی در گذشته از جمله تعلق و دلبستگی به خانواده، گروه همسالان، کشور و باورها و اعتقادات فرد نشأت می‌گیرد (رایکمن، ۱۳۹۳).

براساس تحقیقات انجام شده، عوامل مختلف می‌تواند فرایند هویت‌یابی را در نوجوانان با مشکل مواجه کند. جدیدترین نظریه هویت که مبنای نظری تحقیق حاضر را تشکیل می‌دهد نظریه سبک‌های هویت برزونسکی است. در این نظریه، الگوی شناختی- اتماعی مطرح می‌شود که در آن به تفاوت‌های افراد در استفاده از فرایند شناختی- اجتماعی، تصمیم‌گیری و حل مسئله، مواجهه با مشکلات، درگیری با تکالیف و برخورداری از سلامت عمومی شناختی پرداخته شده است. براساس این دیدگاه، هویت، ساختاری شناختی و چارچوب ارجاعی شخصی است که برای تفسیر تجارب و اطلاعات مربوط به خود، پاسخ به پرسش‌هایی درباره مفهوم معناداری و هدف زندگی به‌کار گرفته می‌شود. افراد نقش‌های فعالی در ساختن تفکر خود درباره اینکه چه

کسی هستند، ایفا می‌کنند. هنگامی که تلاش‌های سازگارانه موفقیت‌آمیز نباشد هویت‌یابی با مشکل مواجه می‌شود. (برزونسکی، ۲۰۰۳)

شواهد دیگر نشان می‌دهد که شکل‌گیری هویت برای همه نوجوانان، تکلیف بسیار دشواری است، ولی برای فرزندان مهاجرین اهمیت و دشواری آن دو چندان می‌شود. (جیمینز^۱، ۲۰۱۰) آنها در فضای اجتماعی و فرهنگی دور از کشور اصلی، خودانگاره‌شان را تشکیل می‌دهند؛ یعنی ادغام عقایدشان درباره خود و اینکه دیگران چه تصویری از آنها دارند. فرزندان مهاجر در این دوره با دو فرهنگ در تماس هستند: یکی فرهنگ قومی و خانوادگی خودشان و دیگری فرهنگ جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند. باید دانست که شیوه‌های همانندسازی آنها با این فرهنگ‌ها همسان نیست (جیمینز، ۲۰۱۰). برخی تحقیق‌ها درباره فرهنگ‌پذیری مهاجرین، مسئله بروز تعارض بین فرهنگ قومی و خانوادگی فرد و فرهنگ بزرگ‌تر اجتماعی را اجتناب‌ناپذیر می‌دانند (بوروس^۲، و همکاران، ۱۹۹۸). مشکل نوجوانان خانواده‌های مهاجر آن است که فرهنگی که در آن متولد شده‌اند توسط فرهنگی که در آن پرورش می‌یابند به درستی درک یا ارزش‌گذاری نمی‌شود (فلدمن^۳، و همکاران، ۱۹۹۲).

فرزندان در خانواده یاد می‌گیرند که چه احساسی نسبت به خود داشته باشند. (بامریند، ۱۹۹۴) شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بین جو عاطفی خانواده و هویت‌یابی بهنجار در سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد (مارک استرون و مارشال، ۲۰۰۷). هر اندازه جو عاطفی خانواده سالم‌تر و سبک‌فرزندپروری مثبت باشد به همان اندازه، فرایند هویت‌یابی تسهیلی خواهد شد. این تحقیق‌ها به خوبی بیان‌گر ارتباط بین جو عاطفی خانواده و هویت‌یابی بهنجار فرزندان است و می‌توان نتیجه گرفت که جو عاطفی خانواده می‌تواند عامل پیش‌بینی‌کننده هویت‌یابی بهنجار باشد و برعکس، شرایط نامناسب خانوادگی و جو عاطفی

ناسالم در خانواده باعث اختلال در فرایند هویت‌یابی خواهد شد. برخی تحقیق‌ها نیز حاکی از آن است که جو عاطفی مثبت در خانواده، زمینه هویت‌یابی بهنجار، سازگاری و موفقیت افراد را در دوره نوجوانی فراهم می‌کند (روزنبرگ، ۱۹۸۸؛ کیزتان، ۱۳۸۰؛ قاراخانی، ۱۳۸۵). در مجموع، تحقیقات نشان‌دهنده ارتباط مثبت و معنادار بین جو عاطفی خانواده و هویت‌یابی بهنجار در فرزندان است.

با توجه به اوضاع و شرایط فرزندان مهاجرین افغانستانی در ایران و از جمله در قم، شایسته است که شرایط خانوادگی، سازگاری و عملکرد آنها در مدرسه، خانواده و جامعه، تجزیه و تحلیل شود. از این رو، هرگونه اقدام برای برنامه‌ریزی و پیشگیری از مشکلات اجتماعی مهاجرین به‌ویژه فرزندان مهاجرین، مستلزم به‌دست آوردن تصویر واقعی از وضعیت و روابط عاطفی موجود در خانواده آنهاست. سؤال مطرح در پژوهش حاضر این است که آیا جو عاطفی خانواده با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله مهاجرین افغانستانی شهر قم ارتباط دارد یا نه. ارتباط بین جو عاطفی خانواده با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی، فقط بیان‌گر نوعی همبستگی است و بیان‌گر علیت نیست. این مسئله اصلی پژوهش حاضر است. در بررسی‌های بیشتر شاید بتوان رابطه علی و معلولی را مورد پرسش قرار داد و به بررسی این مسئله پرداخت که آیا جو عاطفی خانواده می‌تواند عامل پیش‌بینی‌کننده سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی در نظر گرفته شود یا نه.

۲. روش پژوهش

بر مبنای هدف اصلی پژوهش یعنی، بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله مهاجرین افغانستانی شهر قم، پژوهش حاضر به روش غیرآزمایشی از نوع همبستگی انجام شد.

۳. جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت است از: تمام دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله مهاجرین افغانستانی شهر قم که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بوده‌اند. با توجه به آمار اعلام شده از سوی آموزش و پرورش کل استان قم، تعداد کل دانش‌آموزان دختر مهاجر افغانستانی شهر قم در این بازه سنی، حدود ۴۵۰۰ نفر است. با در نظر گرفتن حجم جامعه مورد نظر براساس جدول کرجسی- مورگان^۱ (ییبانگرد، ۱۳۸۴) حجم ۳۵۴ نفر کافی بود که پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، اطلاعات ۵۰۱ دانش‌آموز وارد مرحله تحلیل شد.

۴. نمونه آماری

نمونه‌های پژوهش حاضر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا از بین تمام ۴ ناحیه و ۳ منطقه آموزش و پرورش استان قم، ۳ ناحیه که تجمع بیشتری از اتباع خارجی را داشت، انتخاب شدند. در مرحله بعد، مداری که بیشترین اتباع افغانستانی را داشتند و تعداد آنها ۹ مدرسه بود، انتخاب شدند. در مرحله بعد، کلاس‌هایی که تعداد دانش‌آموزان بیشتری از اتباع افغانستانی را داشتند به صورت تصادفی انتخاب شدند و در نهایت ۵۰۴ دانش‌آموز انتخاب شدند.

۵. ابزار سنجش

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های روابط والد-فرزند، سازگاری اجتماعی و سبک هویت استفاده شد.

الف) پرسش‌نامه روابط والد-فرزند: این پرسش‌نامه را آلفرد بی هیل برن (۱۹۶۴) برای سنجش میزان مهرورزی در تعاملات پدر و مادر- فرزند ساخت. این مقیاس ۸ خرده مقیاس دارد. کل مقیاس شامل شانزده پرسش و هر خرده‌مقیاس دربرگیرنده دو پرسش است.

پرسش‌های فرد به پیوند عاطفی پدر و فرزند و پرسش‌های زوج به پیوند عاطفی مادر و فرزند اختصاص دارد. برای هر پرسش نیز یک طیف پنج‌گانه پاسخ‌دهی وجود دارد. نخستین پاسخ نشان‌دهنده ضعیف‌ترین و آخرین پاسخ نشان‌دهنده نیرومندترین رابطه عاطفی است که از زمان گذشته تا حال بین پدر، مادر و فرزند وجود داشته است. برای ارزیابی پایایی این آزمون، حقیقی و همکاران (۱۳۸۱) از روی ماده‌های آزمون، اقدام به تهیه یک پرسش‌نامه ملاک کردند که به نوعی متفاوت به ارزیابی حیطه‌های هشت‌گانه این مقیاس می‌پرداختند. پس از اجرای آن بر روی یک نمونه ۱۰۰ نفری از دانش‌آموزان، ضریب همبستگی بین نمره کل مقیاس روابط عاطفی اعضای خانواده، حیطه‌های هشت‌گانه آن و پرسش‌نامه ملاک را محاسبه کردند که این ضریب بین نمره کل این دو آزمون $(P < 0/001, r = 0/64)$ به دست آمد. نتایج ضریب همبستگی بین این دو آزمون نشان داد که پایایی این آزمون در حد مطلوب است و می‌توان به نتایج آن اعتماد کرد. ب) پرسش‌نامه سبک هویت برزونسکی (ISI): این پرسش‌نامه برای جهت‌گیری هویت افراد توسط برزونسکی در سال ۱۹۸۹ ساخته شده است و در سال ۱۹۹۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این آزمون، نوعی ابزار خودگزارشی ۴۰ عبارتی است که از ۴ زیرمقیاس تشکیل شده است. برای به دست آوردن نمره هر زیرمقیاس باید امتیاز مربوط به هر زیرمقیاس با هم جمع شود. برخی از عبارت‌ها به صورت منفی نمره‌گذاری می‌شوند.

ج) پرسش‌نامه سازگاری اجتماعی آزمون شخصیتی کالیفرنیا (CTP): این آزمون، نیم‌رخ سازگاری فردی و اجتماعی فرد را اندازه‌گیری می‌کند که توسط ثورپ، کلارک و تیگز (۱۹۵۳) ساخته شده دو قطب سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی دارد. در پژوهش حاضر فقط بخش سازگاری اجتماعی استفاده شده است. آزمون، پنج سطح سنی پیش‌دبستانی، دبستانی، راهنمایی، دبیرستانی و بزرگسالی دارد که سطح دبیرستانی آن در مطالعه حاضر استفاده شده است. این آزمون، ۶ خرده‌مقیاس دارد. هر خرده‌مقیاس ۱۵ سؤال و در مجموع ۹۰ سؤال دارد. پاسخ به سؤالات آزمون به صورت «بلی» یا «خیر» است. به پاسخ‌های صحیح، امتیاز ۱ و به پاسخ‌های غلط، امتیاز صفر تعلق می‌گیرد. آنگاه امتیازهای صحیح مربوط به ۱۵ ماده هر خرده‌مقیاس با

هم جمع می‌شوند و نمره هر خرده‌مقیاس به دست می‌آید. سپس نمره‌های ۶ خرده‌مقیاس با هم جمع شده و نمره کل سازگاری اجتماعی به دست می‌آید.

۶. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها، پس از وارد کردن اطلاعات پرسش‌نامه‌ها در نرم‌افزار spss ابتدا داده‌ها در سطح توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی و...) بررسی شدند و سپس بررسی فرضیات و سؤالات پژوهش به ترتیب زیر صورت گرفت:

- برای بررسی ضریب همبستگی تمام متغیرها با یکدیگر از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است.

- برای بررسی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی سبک هویت و سازگاری اجتماعی به وسیله جو عاطفی خانواده از آزمون رگرسیون چندمتغیره گام به گام استفاده شده است.

دلیل استفاده از رگرسیون و از طرفی رگرسیون گام به گام، این است که از سویی به یاری رگرسیون می‌توان نمره‌های یک متغیر را روی متغیر دیگر پیش‌بینی کرد و از طرفی، رگرسیون گام به گام به ترتیب، متغیرهایی که تأثیر اندک و فاقد معنایی برای پیش‌بینی متغیر ملاک دارند را از مدل رگرسیون حذف می‌کند و در نهایت، متغیرهایی را که به شکل معناداری می‌توانند متغیر ملاک را پیش‌بینی کنند در مدل رگرسیون قرار می‌دهد. (هومن، ۱۳۷۶)

۶-۱. تجزیه و تحلیل داده‌ها براساس فرضیه‌ها

در این بخش، آزمون همبستگی پیرسون برای سنجش رابطه بین جو عاطفی خانواده آزمودنی‌ها با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی آنها و نتایج آزمون‌های رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی سبک هویت و سازگاری اجتماعی آزمودنی‌ها با توجه به جو عاطفی ارائه می‌شود.

فرضیه اول: بین جو عاطفی خانواده و سبک‌های هویت دانش‌آموزان دختر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

برای سنجش این فرضیه در جدول ۱، ضرایب همبستگی میان نمره کل جو عاطفی و خرده مقیاس های آن و سبک های هویت آزمودنی ها به همراه سطوح معناداری ارائه شده است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی نمره کل جو عاطفی با خرده مقیاس های آن و سبک های هویتی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱. جهت گیری اطلاعاتی	1												
۲. جهت گیری هنجاری	.596**	1											
۳. جهت گیری سردرگم/اجتنابی	.128**	.086	1										
۴. تعهد	.464**	.394**	.329**	1									
۵. محبت	.254**	.280**	.013	.217**	1								
۶. نوازش	.182**	.138**	-.018	.121**	.697**	1							
۷. تأیید کردن	.255**	.322**	.070	.272**	.612**	.577**	1						
۸. تجربه های مشترک	.222**	.285**	.009	.208**	.533**	.533**	.597**	1					
۹. هدیه دادن	.207**	.229**	.010	.148**	.573**	.589**	.601**	.594**	1				
۱۰. تشویق کردن	.291**	.318**	-.007	.244**	.599**	.602**	.640**	.555**	.646**	1			
۱۱. اعتماد کردن	.256**	.338**	-.026	.230**	.563**	.449**	.578**	.504**	.520**	.661**	1		
۱۲. احساس امنیت	.283**	.385**	-.023	.188**	.568**	.481**	.550**	.504**	.499**	.641**	.663**	1	
۱۳. نمره کل جو عاطفی	.306**	.358**	.004	.254**	.807**	.781**	.811**	.760**	.798**	.843**	.774**	.769**	1

(n=501) **P. <0/0

در جدول ۱ ماتریس همبستگی میان نمره کل جو عاطفی و هشت حوزه آن با سبک های هویت و زیرمقیاس های آن ارائه شده است. همان گونه که در این جدول مشاهده می شود میان نمره کل جو عاطفی با نمره سبک های هویت (غیر از جهت گیری سردرگم/اجتنابی) به طور معنادار، رابطه مستقیم با شدت متوسط در دامنه ای بین ($r=0/254$ تا $r=0/358$) وجود دارد. همچنین همبستگی معنادار میان هر یک از خرده مقیاس های سبک های هویت (غیر از جهت گیری سردرگم/اجتنابی) با مؤلفه های جو عاطفی در دامنه ای بین ($r=0/121$ تا $r=0/385$) بیان گر رابطه مستقیم و ضعیف تا متوسط میان متغیرهای مذکور است.

فرضیه دوم: بین جو عاطفی خانواده و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. برای سنجش این فرضیه در جدول ۲ ضرایب همبستگی میان نمره کل جو عاطفی و خرده مقیاس های آن و نمره کل سازگاری اجتماعی آزمودنی ها و خرده مقیاس های آن به همراه سطوح معناداری ارائه شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی میان نمره کل و زیرمقیاس های جو عاطفی با نمره کل و زیرمقیاس های سازگاری اجتماعی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱. قالب های اجتماعی	1															
۲. مهارت های اجتماعی	.246**	1														
۳. گرایش ضد اجتماعی	.450**	.317**	1													
۴. روابط خانوادگی	.348**	.384**	.520**	1												
۵. روابط مدرسه ای	.267**	.363**	.384**	.469**	1											
۶. روابط اجتماعی	.159**	.275**	.280**	.239**	.308**	1										
۷. نمره کل سازگاری	.577**	.643**	.752**	.789**	.679**	.545**	1									
۸. محبت	.209**	.174**	.264**	.507**	.236**	.147**	.407**	1								
۹. نوازش	.158**	.155**	.240**	.407**	.205**	.121**	.340**	.697**	1							
۱۰. تأیید کردن	.144**	.221**	.219**	.501**	.232**	.144**	.390**	.612**	.577**	1						
۱۱. تجربه های مشترک	.139**	.198**	.165**	.419**	.118**	.127**	.313**	.533**	.597**	.533**	1					
۱۲. هدیه دادن	.136**	.207**	.169**	.433**	.201**	.125**	.338**	.573**	.589**	.601**	.594**	1				
۱۳. تشویق کردن	.113*	.220**	.166**	.450**	.211**	.101*	.338**	.599**	.602**	.640**	.555**	.646**	1			
۱۴. اعتماد کردن	.198**	.229**	.214**	.493**	.219**	.111*	.388**	.563**	.449**	.578**	.504**	.520**	.661**	1		
۱۵. احساس امنیت	.167**	.212**	.309**	.513**	.251**	.145**	.425**	.568**	.481**	.550**	.504**	.499**	.641**	.663**	1	
۱۶. نمره کل جو عاطفی	.198**	.254**	.274**	.585**	.263**	.160**	.461**	.807**	.781**	.811**	.760**	.798**	.843**	.774**	.769**	1

در جدول ۲ ماتریس همبستگی میان نمره کل جو عاطفی و زیرمقیاس های آن با نمره کل سازگاری اجتماعی و زیرمقیاس های آن ارائه شده است. همان گونه که در جدول نیز منعکس شده است میان نمره کل جو عاطفی با نمره کل سازگاری اجتماعی، رابطه معنادار، مستقیم و با شدت متوسط وجود دارد ($P < 0/01$ و $r = 0/461$).

همچنین همبستگی معنادار با سطح معناداری ($P < 0/01$) میان هر يك از زیرمقیاس‌های جو عاطفی با زیرمقیاس‌های سازگاری اجتماعی در دامنه‌ای بین $r = 0/118$ تا $r = 0/513$ بیان‌گر رابطه مستقیم و ضعیف تا متوسط میان جو عاطفی با هر يك از مؤلفه‌های مذکور است. رابطه همبستگی معنادار در سطح معناداری ($P < 0/05$) و البته ضعیفی میان زیرمقیاس‌های تشویق کردن و اعتماد کردن با قالب‌های اجتماعی و روابط اجتماعی وجود دارد ($r = 0/101$ ، $r = 0/113$) و $r = 0/111$). همچنین نمره کل جو عاطفی با زیرمقیاس گرایش ضد اجتماعی در سطح معناداری ($r = 0/274$ ، $P < 0/01$) است که رابطه معنادار و مستقیم را نشان می‌دهد.

فرضیه سوم: جو عاطفی خانواده، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۳: تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سازگاری اجتماعی از روی مؤلفه‌های جو عاطفی

مدل	SS	df	MS	F	P
۱	رگرسیون	۹۴۷۴/۲۸۶	۱	۹۴۷۴/۲۸۶	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۴۳۰۲۳/۳۵۸	۴۹۹	۸۶/۲۱۹	
۲	رگرسیون	۱۱۵۹۵/۲۳۲	۲	۵۷۹۷/۶۱۶	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۴۰۹۰۲/۴۱۳	۴۹۸	۸۲/۱۳۳	
۳	رگرسیون	۱۲۲۴۴/۶۵۵	۳	۴۰۸۱/۵۵۲	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۴۰۲۵۲/۹۸۹	۴۹۷	۸۰/۹۹۲	
۱ احساس امنیت					
۲ احساس امنیت + محبت					
۳ احساس امنیت + محبت + تأیید کردن					

در جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سازگاری اجتماعی از روی هشت مؤلفه جو عاطفی (محبت، نوازش، تأیید کردن، تجربه‌های مشترک، هدیه دادن، تشویق کردن، اعتماد کردن و احساس امنیت) ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول نیز مشاهده می‌شود از میان مؤلفه‌های مذکور، مؤلفه‌های احساس امنیت، محبت و تأیید کردن توانایی پیش‌بینی سازگاری را دارند. نسبت‌های معنادار F بیان‌گر آن است که متغیرهای پیش‌بین، قدرت تبیین خوبی دارند ($P < 0/01$).

جدول ۴: ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون مربوط به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی از روی مؤلفه‌های جو عاطفی

	مدل	B	β	t	R	R^2	SE	P
۱	احساس امنیت	۱/۸۹۳	۰/۴۲۵	۱۰/۴۸۳	۰/۴۲۵	۰/۱۸۰	۹/۲۸۵۴۳	۰/۰۰۰
۲	احساس امنیت	۱/۲۷۶	۰/۲۸۶	۵/۹۵۸	۰/۴۷۰	۰/۲۲۰	۹/۰۶۲۷۵	۰/۰۰۰
	محبت	۱/۱۴۴	۰/۲۴۴	۵/۰۸۲				۰/۰۰۰
۳	احساس امنیت	۱/۰۷۹	۰/۲۴۲	۴/۸۲۴	۰/۴۸۳	۰/۲۳۳	۸/۹۹۹۵۵	۰/۰۰۰
	محبت	۰/۸۳۷	۰/۱۷۹	۳/۳۶۹				۰/۰۰۱
	تأیید کردن	۰/۶۴۹	۰/۱۴۸	۲/۸۳۲				۰/۰۰۵

در جدول ۴ ضریب تعیین و نسبت‌های تحلیل رگرسیون ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود مؤلفه‌های احساس امنیت، محبت و تأیید کردن با هم توانایی تبیین ۲۳/۳٪ از واریانس تغییرات سازگاری اجتماعی را به‌طور معنادار دارند. براساس نتایج مندرج در جدول، مؤلفه احساس امنیت به‌تنهایی توانایی تبیین ۱۸٪ از واریانس سازگاری اجتماعی را دارد. با اضافه شدن مؤلفه محبت، این میزان به ۲۲٪ و با اضافه شدن مؤلفه تأیید کردن به ۲۳/۳٪ می‌رسد. بنابراین، با توجه به این نتایج به‌نظر می‌رسد که از میان مؤلفه‌های مذکور، مؤلفه احساس امنیت سهم بیشتری در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دارد.

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نیز نشان می‌دهد که در مدل اول، احساس امنیت ($\beta=0/425$) با توجه به آماره t می‌تواند تغییرات مربوط به سازگاری اجتماعی را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کند. در مدل دوم با اضافه شدن مؤلفه محبت با توجه به آماره t دو متغیر احساس امنیت ($\beta=0/286$) و محبت ($\beta=0/244$) با هم می‌توانند تغییرات مربوط به سازگاری اجتماعی را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کنند. در مدل سوم با اضافه شدن مؤلفه تأیید کردن با توجه به آماره t سه متغیر احساس امنیت ($\beta=0/242$)، محبت ($\beta=0/179$) و تأیید کردن ($\beta=0/148$) با هم می‌توانند تغییرات مربوط به سازگاری اجتماعی را با اطمینان ۹۵٪ پیش‌بینی کنند.

فرضیه چهارم: جو عاطفی خانواده، سبک‌های هویت دانش‌آموزان دختر را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۵: تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی سبک هویت اطلاعاتی از روی مؤلفه های جو عاطفی

مدل	SS	Df	MS	F	P
۱	۲۰۸۲/۸۳۵	۱	۲۰۸۲/۸۳۵	۴۶/۱۸۶	۰/۰۰۰
باقی مانده	۲۲۵۰۳/۳۳۶	۴۹۹	۴۵/۰۹۷		
۲	۲۴۶۹/۲۶۶	۲	۱۲۳۴/۶۳۳	۲۷/۸۰۰	۰/۰۰۰
باقی مانده	۲۲۱۱۶/۹۰۶	۴۹۸	۴۴/۴۱۱		
۱	تشویق کردن				
۲	تشویق کردن + احساس امنیت				

در جدول ۵ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی سبک هویت اطلاعاتی از روی هشت مؤلفه جو عاطفی (محبت، نوازش، تأیید کردن، تجربه های مشترک، هدیه دادن، تشویق کردن، اعتماد کردن و احساس امنیت) ارائه شده است. همان گونه که در جدول نیز مشاهده می شود از میان مؤلفه های مذکور، مؤلفه های تشویق کردن و احساس امنیت، توانایی پیش بینی سبک هویت اطلاعاتی را دارند. نسبت های معنادار F بیان گر آن است که متغیرهای پیش بین، قدرت تبیین خوبی دارند ($P < ۰/۰۱$).

جدول ۶: ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون مربوط به پیش بینی سبک هویت اطلاعاتی از روی مؤلفه های جو عاطفی

مدل	B	β	t	R	R ²	SE	P
۱	۰/۸۳۹	۰/۲۹۱	۶/۷۹۶	۰/۲۹۱	۰/۰۸۴	۶/۷۱۵۴۲	۰/۰۰۰
۲	۰/۵۳۷	۰/۱۸۶	۳/۳۶۸	۰/۳۱۷	۰/۱۰۰	۶/۶۶۴۱۹	۰/۰۰۱
۳	۰/۴۹۸	۰/۱۶۳	۲/۹۵۰				۰/۰۰۳

در جدول ۶ ضریب تعیین و نسبت های تحلیل رگرسیون ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود مؤلفه های تشویق کردن و احساس امنیت، با هم توانایی تبیین ۱۰٪ از واریانس تغییرات سبک هویت اطلاعاتی را به طور معنادار دارند. براساس نتایج مندرج در جدول، تشویق کردن به تنهایی، توانایی تبیین ۸/۴٪ از واریانس سبک هویت اطلاعاتی را دارد و با اضافه شدن مؤلفه احساس امنیت، این میزان به ۱۰٪ می رسد. ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین نیز نشان

می‌دهد که در مدل اول تشویق کردن ($\beta=0/291$) با توجه به آماره t می‌تواند تغییرات مربوط به سبک هویت اطلاعاتی را با اطمینان بیش از ۹۹٪ درصد پیش‌بینی کند. همچنین در مدل دوم با اضافه شدن مؤلفه احساس امنیت با توجه به آماره t ، دو متغیر تشویق کردن ($\beta=0/186$) و احساس امنیت ($\beta=0/163$) با هم می‌توانند تغییرات مربوط به سبک هویت اطلاعاتی را با اطمینان بیش از ۹۹٪ پیش‌بینی کنند.

جدول ۷: تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سبک هویت هنجاری از روی مؤلفه‌های جو عاطفی

مدل		SS	df	MS	F	P
۱	رگرسیون	۲۴۰۰/۶۰۶	۱	۲۴۰۰/۶۰۶	۸۶/۷۸۰	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۱۳۸۰۳/۹۴۵	۴۹۹	۲۷/۶۶۳		
۲	رگرسیون	۲۶۸۱/۸۹۹	۲	۱۳۴۰/۹۴۹	۴۹/۳۸۳	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۱۳۵۲۲/۶۵۲	۴۹۸	۲۷/۱۵۴		
۳	رگرسیون	۲۹۲۱/۹۷۹	۳	۹۷۳/۹۹۳	۳۶/۴۴۴	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۱۳۲۸۲/۵۷۲	۴۹۷	۲۶/۷۲۵		
۴	رگرسیون	۳۰۵۷/۴۷۳	۴	۷۶۴/۳۶۸	۲۸/۸۳۷	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۱۳۱۴۷/۰۷۸	۴۹۶	۲۶/۵۰۶		
	احساس امنیت					
	احساس امنیت + تأیید کردن					
	احساس امنیت + تأیید کردن + نوازش					
	احساس امنیت + تأیید کردن + نوازش + محبت					

در جدول ۷ نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سبک هویت هنجاری از روی هشت مؤلفه جو عاطفی (محبت، نوازش، تأیید کردن، تجربه‌های مشترک، هدیه دادن، تشویق کردن، اعتماد کردن و احساس امنیت) ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول نیز مشاهده می‌شود از میان مؤلفه‌های مذکور، مؤلفه‌های احساس امنیت، تأیید کردن، نوازش و محبت، توانایی پیش‌بینی سبک هویت هنجاری را دارند. نسبت‌های معنادار F بیان‌گر آن است که متغیرهای پیش‌بین، قدرت تبیین خوبی دارند ($P<0/01$).

جدول ۸: ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون مربوط به پیش‌بینی سبک هویت هنجاری از روی مؤلفه‌های جو عاطفی

مدل	B	β	t	R	R ²	SE	P
۱ احساس امنیت	۰/۹۵۳	۰/۳۸۵	۹/۳۱۶	۰/۳۸۵	۰/۱۴۸	۵/۲۵۹۵۸	۰/۰۰۰
۲ احساس امنیت	۰/۷۳۸	۰/۲۹۸	۶/۰۸۶	۰/۴۰۷	۰/۱۶۵	۵/۲۱۰۹۴	۰/۰۰۰
تأیید کردن	۰/۳۸۵	۰/۱۵۸	۳/۲۱۹				۰/۰۰۱
۳ احساس امنیت	۰/۸۲۸	۰/۳۳۴	۶/۶۷۵	۰/۴۲۵	۰/۱۸۰	۵/۱۶۹۶۷	۰/۰۰۰
تأیید کردن	۰/۵۵۲	۰/۲۲۷	۴/۲۱۴				۰/۰۰۰
نوازش	-۰/۳۴۰	-۰/۱۵۴	-۲/۹۹۷				۰/۰۰۳
۴ احساس امنیت	۰/۷۴۹	۰/۳۰۳	۵/۸۴۲	۰/۴۳۴	۰/۱۸۸	۵/۱۴۸۴۲	۰/۰۰۰
تأیید کردن	۰/۴۷۵	۰/۱۹۵	۳/۵۲۲				۰/۰۰۰
نوازش	-۰/۴۸۴	-۰/۲۱۹	-۳/۷۳۳				۰/۰۰۰
محبت	۰/۳۶۹	۰/۱۴۲	۲/۲۶۱				۰/۰۲۴

در جدول ۸ ضریب تعیین و نسبت‌های تحلیل رگرسیون ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود مؤلفه‌های احساس امنیت، تأیید کردن، نوازش و محبت، با هم توانایی تبیین ۸۱٪ از واریانس تغییرات سبک هویت هنجاری را به‌طور معنادار دارند. براساس نتایج مندرج در جدول، احساس امنیت به‌تنهایی، توانایی تبیین ۱۴٪ از واریانس سبک هویت هنجاری را دارد. با اضافه شدن مؤلفه تأیید کردن، این میزان به ۱۶٪، با اضافه شدن مؤلفه نوازش به ۱۸٪ و با اضافه شدن مؤلفه محبت به ۱۸٪ می‌رسد. با توجه به این نتایج به نظر می‌رسد که از میان مؤلفه‌های مذکور، مؤلفه احساس امنیت سهم بیشتری در پیش‌بینی سبک هویت هنجاری دارد.

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نیز نشان می‌دهد که در مدل اول، احساس امنیت ($\beta=۰/۳۸۵$) با توجه به آماره t می‌تواند تغییرات مربوط به سبک هویت هنجاری را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کند. در مدل دوم با اضافه شدن مؤلفه تأیید کردن با توجه به آماره t دو متغیر احساس امنیت ($\beta=۰/۲۹۸$) و تأیید کردن ($\beta=۰/۱۵۸$) با هم می‌توانند تغییرات مربوط به سبک هویت هنجاری را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کنند. در مدل سوم با اضافه شدن مؤلفه نوازش با

توجه به آماره t سه متغیر احساس امنیت ($\beta=0/334$)، تأیید کردن ($\beta=0/227$) و نوازش ($\beta=0/154$) با هم می‌توانند تغییرات مربوط به سبک هویت هنجاری را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کنند و در مدل چهارم با اضافه شدن مؤلفه محبت با توجه به آماره t چهار متغیر احساس امنیت ($\beta=0/303$)، تأیید کردن ($\beta=0/195$)، نوازش ($\beta=-0/219$) و محبت ($\beta=0/142$) با هم می‌توانند تغییرات مربوط به سبک هویت هنجاری را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کنند.

جدول ۹: تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی تعهد از روی مؤلفه‌های جو عاطفی

مدل	SS	df	MS	F	P
۱	رگرسیون	۱	۸۴۳/۰۶۲	۳۹/۸۶۶	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۴۹۹	۲۱/۱۴۸		
۲	رگرسیون	۲	۴۶۸/۷۸۹	۲۲/۳۲۳	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۴۹۸	۲۱/۰۰۰		
۱	تأیید کردن				
۲	تأیید کردن + تشویق کردن				

در جدول ۹ نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی تعهد از روی هشت مؤلفه جو عاطفی (محبت، نوازش، تأیید کردن، تجربه‌های مشترک، هدیه دادن، تشویق کردن، اعتماد کردن و احساس امنیت) ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول نیز مشاهده می‌شود از میان مؤلفه‌های مذکور، تأیید کردن و تشویق کردن، توانایی پیش‌بینی تعهد را دارند. نسبت‌های معنادار F بیان‌گر آن است که متغیرهای پیش‌بین، قدرت تبیین خوبی دارند ($P<0/05$).

جدول ۱۰: ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون مربوط به پیش‌بینی تعهد از روی مؤلفه‌های جو عاطفی

مدل	B	β	t	R	R ²	SE	P
۱ تأیید کردن	۰/۵۵۶	۰/۲۷۲	۶/۳۱۴	۰/۲۷۲	۰/۰۷۳	۴/۵۹۸۶۴	۰/۰۰۰
۲ تأیید کردن	۰/۴۰۱	۰/۱۹۶	۳/۵۰۹	۰/۲۸۷	۰/۰۸۲	۴/۵۸۲۶۰	۰/۰۰۰
تشویق کردن	۰/۲۳۳	۰/۱۱۹	۲/۱۲۱				۰/۰۳۴

در جدول ۱۰ ضریب تعیین و نسبت‌های تحلیل رگرسیون ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود مؤلفه‌های تأیید کردن و تشویق کردن با هم توانایی تبیین ۸/۲٪ از واریانس تغییرات تعهد را به‌طور معنادار دارند. براساس نتایج مندرج در جدول، تأیید کردن به‌تنهایی توانایی تبیین ۷/۳٪ از واریانس تعهد را دارد و با اضافه شدن مؤلفه تشویق کردن، این میزان به ۸/۲٪ می‌رسد.

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نیز نشان می‌دهد که در مدل اول، تأیید کردن ($\beta=۰/۲۷۲$) با توجه به آماره t می‌تواند تغییرات مربوط به تعهد را با اطمینان بیش از ۹۹٪ پیش‌بینی کند. در مدل دوم با اضافه شدن مؤلفه تشویق کردن با توجه به آماره t، دو متغیر تأیید کردن ($\beta=۰/۱۹۶$) و تشویق کردن ($\beta=۰/۱۱۹$) با هم می‌توانند تغییرات مربوط به تعهد را با اطمینان بیش از ۹۹٪ پیش‌بینی کنند.

۷. نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۷ ساله مهاجرین افغانستانی شهر قم بود. نتایج به‌دست آمده از تفسیر و تحلیل‌ها نشان داد که فرضیه پژوهش تأیید شده است؛ یعنی جو عاطفی خانواده بر سبک‌های هویت و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد و آن را افزایش می‌دهد. یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های دیگر نشان‌دهنده این واقعیت است که روابط عاطفی و حمایت والدین از فرزندان، نقش مهمی در سازگاری و هویت‌یابی آنها دارد.

نتایج به دست آمده از بررسی فرضیه‌های اول و چهارم پژوهش حاضر با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های قبلی هماهنگ است. برای مثال، یافته‌های راسبرگ و کیدر (۱۹۹۲)، پاپینی (۱۹۹۴)، مرجان فرزانه‌خو (۱۳۸۷)، رضایی و همکاران (۱۳۸۶)، نجفی، احدی و دلاور (۱۳۸۵)، احمدی (۱۳۸۳) حاکی از آن است که میان جو عاطفی خانواده و سبک هویت، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ یعنی هر اندازه جو عاطفی خانواده مساعدتر باشد به احتمال زیاد به فرزندان برای کسب یا شکل‌گیری هویت کمک خواهد کرد. همچنین جو عاطفی ادراک شده توسط فرزندان، سبک فرزندپروری والدین، سلامت روان والدین، حمایت‌گر بودن، تشویق کردن، روابط گرم و صمیمانه داشتن و دموکرات‌منش بودن والدین در هویت‌یابی و سبک ویژه آن، تأثیرگذار است و هویت موفق‌تری را در فرزندان شکل می‌دهد. بنابراین، خانواده در شکل‌گیری شخصیت فرزندان نقش قابل توجهی را ایفا می‌کند. پیوند ضعیف و نامناسب عاطفی بین والدین و فرزند، عامل بالقوه نیرومندی است که زمینه‌ساز انواع مشکلات شخصیتی و رفتاری می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که محبت، بیشترین تأثیر را بر رشد هویت موفق دارد؛ زیرا در کمک به نوجوان برای کسب اطمینان و اعتماد به نفس در تغییرات زندگی و چالش‌هایی که با آن مواجه می‌شود مؤثرترین روش است. سامولیس^۱ و همکاران (۲۰۰۱)، ماتوس^۲ و همکاران (۱۹۹۹)، شولتیس و بلواشتستین^۳ (۱۹۹۴) و کمپل^۴ و همکاران (۱۹۸۴) نشان دادند که ترکیب صمیمیت عاطفی و پذیرش از طرف خانواده و دادن استقلال به نوجوان موجب ایجاد سبک هویت اطلاعاتی در نوجوان می‌شود.

نتایج به دست آمده از بررسی فرضیه‌های دوم و سوم پژوهش حاضر با تأیید و همسویی با نتایج تحقیقات انجام شده توسط سایر پژوهشگران برای مثال، کوردک و فاین (۱۹۹۴)، تام لاستر

1. Samuolis

2. Matos

3. Schulthess & Blustein

4. Compbell

و دیگران (۱۹۹۴)، دابویس و همکاران (۱۹۹۴) حاکی از آن است که میان جو عاطفی خانواده و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

همسویی بین یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های دیگر نشان دهنده این واقعیت است که روابط عاطفی پدر و مادر با فرزندان نقش بسیار مهمی در فرایند اجتماعی شدن و سازگار شدن نوجوانان دارد. در خانواده‌هایی که والدین رفتارهای محبت‌آمیز دارند و با فرزندان خود نیز همدلی و تعامل مثبت دارند کودکان نیز با رفتارهای اخلاقی مثبت و توأم با احترام با دیگران ارتباط برقرار خواهند کرد. می‌توان گفت با اینکه والدین و خانواده تنها کسانی نیستند که در اجتماعی کردن فرزندان نقش دارند، اما خانواده، اصلی‌ترین نهاد اجتماعی شدن آنهاست و جنبه‌های عاطفی روابط والدین و فرزندان در این زمینه جایگاه محوری دارد. اگر پدر و مادر روابط گرم و صمیمانه‌ای با فرزندانشان داشته باشند و نیازهای کودکان خود را از راه مطلوب و در حد لزوم تأمین کنند فرزندان نیز با غرور و اعتماد به نفس پا به عرصه زندگی اجتماعی می‌گذارند و در حل مشکلات به خود ترس و بیم راه نمی‌دهند و با دوستان، هم‌کلاسی‌ها، معلمان و محیط و اجتماع مشکلی نخواهند داشت. همچنین اشخاصی متعهد، قوی، واقعیت‌گرا، مبتکر، توانا و لایق در دفاع از خود و اجتماع خواهند بود. خانواده‌هایی که روابط گرم و صمیمانه‌ای با فرزندانشان در پیش می‌گیرند فرزندانی سازگار خواهند داشت. کودکان همان‌طور که مهارت‌های اجتماعی را از راه آموزش مستقیم والدین می‌آموزند با مشاهده شیوه عملکرد والدین در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، عملکرد اجتماعی مطلوب را یاد می‌گیرند. می‌توان چنین تبیین کرد که هرچه جو عاطفی خانواده مطلوب‌تر و محبت والدین به فرزندان افزون‌تر باشد فرزندان سازگاری بیشتری از خود نشان می‌دهند.

برخی از پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که عواملی مانند سطح تحصیلات والدین، شغل والدین، فوت یکی از والدین، مهاجرت و تعداد فرزندان بر وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده تأثیر می‌گذارد. با توجه به اینکه در وضعیت کنونی، مسائل اقتصادی در خانواده زمینه‌ساز پیشرفت در بسیاری از امور محسوب می‌شود، طبیعی است اگر خانواده از این نظر در سطح

ضعیفی باشد جو عاطفی خانواده از این عوامل تأثیر می‌پذیرد. (عربی، ۱۳۸۶) فضای عاطفی گرم و صمیمی خانواده که در آن فرزندان و نوجوانان احساس امنیت کنند و از طرف والدین مورد توجه و تشویق واقع شوند و مورد مهر و محبت قرار بگیرند قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی در نوجوانان است. تحقیقات نشان می‌دهد که عشق و محبت، پذیرش و اعتماد، تشویق و ستایش فرد و نظام ارزشی بین فردی خانواده از عوامل تعیین‌کننده سازگاری فرد در بیرون از محیط خانواده است (حسین‌زاده، ۱۳۸۶).

هرگاه نگرش والدین نسبت به نوجوان نامطلوب باشد مانند نگرش مستبدانه، سهل‌گیرانه، غیرمسئولانه و توأم با بی‌توجهی، سازگاری فرد با مدرسه، هم‌سالان و جامعه را دشوار می‌کند. فردی که محبت را در خانه تجربه نکند ایجاد روابط محبت‌آمیز در خارج از خانواده را دشوار می‌یابد و در نتیجه، نگرش بی‌تفاوت، بی‌علاقه و خصمانه نسبت به مردم خواهد داشت. در هر دو حال، روابط اجتماعی او مختل می‌شود. فرد با روابط خانوادگی به‌ویژه روابط پدر و مادر با یکدیگر، تطابق با معیارها و ارزش‌ها و آداب و رسوم گروه‌های اجتماعی خارج از خانه را فرامی‌گیرد و با دیگران همکاری می‌کند. الگوهای رفتار اجتماعی فرد مشابه به والدین اوست.

در خانواده‌ای که تنبیه و مجازات حاکم است و روابط و همبستگی بین اعضای آن گسسته است فرد رفتار پرخاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهد. در محیط آزاد و آرام و در خانواده‌ای که روابط و همبستگی‌های شاد و رضایت‌بخش بین اعضای آنها حاکم است احساس اعتماد به نفس و پذیرش اجتماع در فرد پرورش یافته، موجبات سازگاری او در محیط کار، درس و اجتماع فراهم می‌شود. بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت هر جا که ناسازگاری به چشم می‌خورد باید به دنبال ریشه‌ها و علل اجتماعی آن در محیط پرورش اولیه فرد یعنی، خانواده و شیوه ارتباط والدین با کودک و نوجوان و کیفیت تعامل آنها با فرزندان بود. همسویی یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های دیگر بیان‌گر آن است که روابط عاطفی والدین با یکدیگر و فرزندان، شیوه‌های فرزندپروری، قاطعیت همراه با ارائه آزادی به فرزندان و در مجموع جو عاطفی حاکم بر خانواده نقش بسیار مهمی در فرایند رشد و هویت‌یابی و سازگاری نوجوانان دارد. تبیین نتایج پژوهش

حاضر به مدد نظریه‌های مختلف روان‌شناسی که به ارتباط عاطفی والدین و فرزندان و چگونگی تأمین نیازهای عاطفی آنها توجه داشته‌اند، امکان‌پذیر است. برای مثال، فروید بر تجربه‌های کودک در پنج سال نخست حیات و ارتباط عاطفی والدین با او و اریکسون بر اهمیت شکل‌گیری اعتماد در نخستین سال حیات تأکید کرده‌اند. (فیست و فیست، ۱۳۸۹)

مازلو (۱۹۷۰) در نظریه انگیزشی - شخصیتی خود به ارضای نیازهای اساسی از جمله نیازهای عاطفی و نقش والدین در تأمین آنها توجه خاص مبذول داشته است. از نظر او سلامت جسمی و روانی و سازگاری در پرتو تحقق این نیازهای اساسی امکان‌پذیر است و اضطراب و دیگر جلوه‌های ناسازگاری زائیده محرومیت از ارضای این نیازهای اساسی است. بنابراین، می‌توان گفت که هر اندازه، خانواده از محیط و جو عاطفی سالم و در نتیجه رفتارها و تعاملات سالم‌تری بهره‌مند باشد و صداقت، صمیمیت، یک‌دلی، یک‌رنگی، ملاطفت، مهربانی و عشق بر فضای عمومی خانواده مستولی شود به همان میزان نیز فرزندان در کسب هویت، افزایش اعتماد به نفس و داشتن خودپنداره مثبت و روابط اجتماعی موفق‌تر بوده و در نتیجه با وقایع زندگی و اطرافیان، سازگارانه‌تر برخورد خواهند کرد.

فهرست منابع

۱. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). فرهنگ جامع روان‌شناسی - روان‌پزشکی. تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.
۲. پاپالیا، دایان ای.، الدز، سالی وند.، و فلدمن، روت داسکین (۱۳۹۱). روان‌شناسی رشد و تحول انسان. مترجم: قهستانی.، و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
۳. حقیقی، جمال.، شکرکن، حسین.، و موسوی شوشتری، مژگان (۱۳۸۱). بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سازگاری دانش‌آموزان دختر پایه سوم مدارس راهنمایی اهواز. نشریه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۷۹-۱۰۸، (۲).
۴. رایکن، ریچارد (۱۳۹۳). نظریه‌های شخصیت. مترجم: فیروزیخت. تهران: نشر ارسباران.
۵. شرفی، محمدرضا (۱۳۸۱). جوان و بحران هویت. تهران: سروش.
۶. فیست، جس.، و فیست، گریگوری جی (۱۳۸۶). نظریه‌های شخصیت. مترجم: سیدمحمدی، یحیی. تهران: نشر روان.
۷. مازلو، آبراهام اچ (۱۳۷۱). انگیزش و شخصیت. مترجم: رضوانی، احمد. مشهد: آستان قدس رضوی.
۸. نظریور، محمدتقی.، و عمادی، سیدجواد (۱۳۸۸). بررسی راهکار دین در حل بحران هویت در دوران جوانی. نشریه مهندسی فرهنگی، - (۲۷ و ۲۸)، ۲۱-۳۵.

۹. نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۱). مشاوره ازدواج و خانواده‌درمانی. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
۱۰. هومن، حیدرعلی (۱۳۷۶). آمار توصیفی در علوم رفتاری. تهران: نشر پارسا.
11. Monsutti, A. (2008). Afghan migratory strategies and the three solutions to the refugee problem. *Refugee Survey Quarterly*, 27(1), 58–73.
12. Hamm, L., Scott, A., & Massfeller, H. (2015, November). "They wanted to study us; they didn't want to help us": The impact and implications of immigration and demographic changes on teachers, administrators, students and community members in New Brunswick and Alberta'. In *Common Wealth and Uncommon Citizenships Conference*, University of Alberta, Edmonton AB (Vol. 7).
13. Demo, D. H. (1991). A sociological perspective on parent-adolescent disagreements. *New Directions for Child and Adolescent Development*, –(51), 111–118.
14. Miller, K. A., & Kohn, M. L. (1983). The reciprocal effects of job conditions and the intellectuality of leisure time activities. In *Leisure, work and family. Some papers presented to the 10th World Congress of Sociology*, Mexico City, – (20–32).
15. Jiménez, T. R. (2010). *Replenished ethnicity: Mexican Americans, immigration, and identity*. USA: Univ of California Press
16. Rothberg, B., & kidder, D. (1992). Double Trouble: Lesbians emerging from alcoholic families. *Journal of chemical Dependency Treatment*, 5(1), 77– 92.
17. Rosenberg, S. (1988). Self and others: studies in social personality and autobiography. *Advances in experimental social Psychology*, –(21), 56– 96.
18. Berzonsky, M. D. (2003). Identity styles and well-being: Does commitment matter? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, –(3), 131– 142.

راهکارهای مؤثر والدین در اصلاح ناسازگاری کودک و نوجوان با تأکید بر منابع اسلامی

سیده عالیہ دانش^۱، فاطمه شریفی زارچی^۲

چکیده

مقاله حاضر با هدف ارائه راهکارهای مؤثر والدین در اصلاح ناسازگاری کودک و نوجوان با تأکید بر منابع اسلامی انجام شده است. بدین منظور، متون دینی و روان‌شناسی با روش توصیفی-تحلیلی بررسی شد و نشان داد که شیوه‌های تربیتی والدین بر بروز ناسازگاری‌های رفتاری فرزندان اثر قابل توجهی دارد. تحقیقات بیان‌گر آن است که همسویی روش‌های اصلاح رفتار با فرهنگ و باورهای دینی افراد در اثربخشی آن نقش بسزایی دارد. برخی از نتایج پژوهش عبارتند از: والدین با استفاده از راهکارهای مستقیم و غیرمستقیم زمینه‌ساز و محیطی می‌توانند به اصلاح ناسازگاری بپردازند؛ روش‌های غیرمستقیم اصلاح ناسازگاری کودک و نوجوان شامل زمینه‌ساز، محیطی و رفتاری است؛ روش‌های مستقیم شامل زمینه‌ساز و روش‌های مختص دوره تحولی است. راهکارهای زمینه‌ساز شامل گفتن اذان، برداشتن کام نوزاد، گفتن اذان و اقامه، انتخاب نام نیکو و... است.

واژگان کلیدی: راهکارهای اصلاح ناسازگاری، ناسازگاری کودک و نوجوان، کودک و نوجوان، ناسازگاری در منابع اسلامی.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

Email: aliadanesh194@gmail.com

۲. هیئت علمی گروه روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

Email: fatemehsharif61@yahoo.com

ORCID:0000-0003-3889-6298

۱. مقدمه

کودکان و نوجوانان، جمعیت زیادی را در سطح جهان تشکیل می‌دهند که بیشترین تعداد آنها در کشورهای کم‌برخوردار هستند و حدود یک‌سوم جمعیت را تشکیل می‌دهند. بنابراین، نمی‌توان مسائل و مشکلات این جمعیت انبوه و فعال را نادیده گرفت. (کاکیا، ۱۳۸۷) یکی از مسائلی که مسیر تربیت فرزندان را مختل می‌کند ناسازگاری فرزندان است. ناسازگاری در روان‌شناسی پزشکی به نقص در سازگاری با خود و انطباق نیافتن با محیط پیرامون گفته می‌شود (نیکزاد، ۱۳۹۰، ۵۷۴/۲). به کودکان و نوجوانانی ناسازگار^۱ یا کژخو گفته می‌شود که از هوش عادی یا حتی هوش بهر بالایی برخوردار هستند، ولی رفتار غیرعادی و ناهنجار دارند و به‌طور عادی قادر به حفظ رابطه با افراد نیستند (میلانی‌فر، ۱۳۹۹). ناسازگاری‌ها بیشتر در مقابل عوامل نامطلوب محیط ظاهر می‌شود و می‌توان گفت واکنش یا پاسخی است که کودکان به شرایط نامطلوب خانوادگی و اجتماعی از خود نشان می‌دهند (گیتونی، ۱۳۸۴).

هرگاه فشار عوامل نامساعد بیش از توانایی، مقاومت یا قدرت سازگاری کودک باشد در او واکنش‌های غیرعادی ایجاد کرده و باعث بحران‌های عاطفی حاد، ولی‌گذرا و ناپایدار می‌شود. در بسیاری از موارد چون عوامل نامطلوب مدت زیادی باقی نمی‌مانند کودک خودبه‌خود و به‌تدریج تعدیل شده و به رفتار عادی باز می‌گردد، ولی اگر این عوامل پابرجا باشند کم‌کم واکنش‌های غیرعادی کودک شدت یافته و به‌صورت ناسازگاری‌های شدید بروز می‌کند. ناسازگاری‌های واکنشی ممکن است در محیط خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی روی دهند. با شروع نوجوانی، نوجوان به مرحله‌ای می‌رسد که می‌تواند مسائل را به‌شکل عمیق‌تری تجزیه و تحلیل کند و از قدرت تفکر انتزاعی بهره بگیرد. نوجوان، دیگر استدلال‌های بزرگسالان را همانند گذشته نمی‌پذیرد. اینک نوجوان می‌تواند تفسیرها و راه‌حل‌های جدیدی را برای حل مسائل و

مشکلات ارائه کند و این راه حل های جدید را برای خود مورد ارزیابی قرار دهد. در این دوران، زیر سؤال بردن قوانین و مقررات حاکم بر محیط اجتماعی نوجوان و خودداری از هماهنگ شدن با والدین و پذیرش قوانین مدرسه تا حدودی جزئی از روند رشد طبیعی نوجوان محسوب می شود. (ژانت زرب، ۱۳۸۱) اگر این سرکشی ها به حدی باشد که روند رشد طبیعی نوجوان را دچار اختلال کند برای مثال، مانع پیشرفت تحصیلی نوجوان شود احتمال رخداد اختلالات عاطفی و رفتاری افزایش می یابد.

در مسیر تربیت، گاه والدین با ناسازگاری کودک و نوجوان مواجهه می شوند که یکی از وظایف آنها برخورد صحیح و بسترسازی لازم برای تغییر رفتار یعنی، ایجاد رفتارهای مطلوب و اصلاح رفتار نامطلوب است. بنابراین، وظیفه آنها ایجاب می کند تا با در نظر گرفتن همه جزئیات و فنون مؤثر در اصلاح و تعلیم و تربیت، کودک و نوجوان را به گونه ای تربیت کنند که جامعه آینده، جامعه ای پویا، آباد و آزاد باشد و با داشتن انسان های خلاق و متعهد بر خود بیابد. در پژوهش های پیشین به بررسی عوامل، اصول و روش های کلی اصلاح رفتار اشاره شده است. (دهشیری، ۱۳۹۰) مقاله اصول کلی اصلاح رفتار، سیره معصومان علیهم السلام در این حوزه را بررسی کرده است. محبی (۱۳۹۶) در قالب پایان نامه خود، پژوهشی در زمینه روش های اصلاح و تغییر رفتار با تأکید بر منابع اسلامی و با رویکرد رفتاری انجام داده است. محمدی (۱۳۹۶) روش های شناختی تغییر و اصلاح رفتار با تأکید بر منابع اسلامی را بررسی کرده است. در این پژوهش ها به دوره های تحولی مانند کودکی و نوجوانی اشاره نشده است. همچنین با وجود اهمیت نقش والدین در این حوزه، مطالعاتی به صورت مستقل و با رویکرد اسلامی در قالب مقاله یا پایان نامه انجام نشده است.

پژوهش حاضر در امتداد و تکمیل پژوهش های پیشین با بهره گیری از روش توصیفی-تحلیلی، راهکارهای والدین در اصلاح ناسازگاری کودک و نوجوان را با توجه به منابع اسلامی بررسی می کند. بدین منظور به روش های مستقیم و غیرمستقیم در تربیت و اصلاح رفتار به تفکیک موضوع پرداخته می شود. در این راستا سؤال اصلی پژوهش عبارت است از: راهکارهای مؤثر والدین برای اصلاح ناسازگاری کودک و نوجوان چیست. روش پژوهش در این تحقیق از نوع

کیفی و توصیفی-تحلیلی است. پژوهش‌گر بعد از جمع‌آوری منابع و اطلاعات مورد ضرورت از متون و منابع روان‌شناسی و دینی به توصیف و تحلیل آن پرداخته است.

۲. راهکارهای غیرمستقیم

راهکارهای اصلاح ناسازگاری در کودکان و نوجوان شامل روش‌های مستقیم و غیرمستقیم است. روش تربیت غیرمستقیم، شیوه‌ای است که انتقال در آن به‌طریقی انجام شود که ذهن انسان به آن پی نبرد، بلکه مفهوم مورد نظر به‌شکل ناهشیار یا نیمه‌هشیار به انسان منتقل شود. (مرتضوی، و همکاران، ۱۳۹۹) با توجه به ویژگی‌های متربیان، شرایط زمان و مکان، تربیت و جزء آن، گاه روش مستقیم و گاه روش غیرمستقیم در تربیت مؤثرتر است. آموزش غیرمستقیم وضو به پیرمرد توسط امام حسن و امام حسین (علیه‌السلام) و گفته‌هایی مانند «الکنایه ابلغ من التصریح؛ کنایه و غیرمستقیم‌گویی از صراحت و مستقیم‌گویی رساتر است» و مثل معروف «به در بگو تا دیوار بشنود» بر به‌کارگیری روش غیرمستقیم در تربیت تأکید می‌کند (موگهی، ۱۳۸۰). روش غیرمستقیم به روش‌های زمینه‌ساز و روش‌های محیطی تقسیم می‌شود.

۲-۱. راهکارهای زمینه‌ساز

این روش‌ها به‌طور مستقیم بر گرایش‌ها، بینش‌ها و رفتارهای اخلاقی تأثیر نمی‌گذارند، ولی زمینه را برای تغییر آماده می‌کنند. اینها به دوره مشخصی از زندگی اختصاص ندارند و در هر دوره‌ای و در هر حیطه‌ای می‌توانند مطرح شوند. (عجمی، و همکاران، ۱۳۹۶) زمینه‌سازی در تربیت، جایگاه مقدمی دارد. قبل از انجام هر روش و اقدامی برای تأثیرگذاری فرآیند تربیتی باید زمینه‌سازی شود. تا زمینه‌سازی لازم انجام نشود چندان نمی‌توان به تأثیرگذاری روش‌های تربیتی امید داشت. موفقیت در تربیت پیش از هر اقدامی مرهون زمینه‌سازی مناسب است.

۲-۱-۱. درمان اختلالات والدین

از موارد مهمی که در تربیت، سال‌ها نظر صاحب‌نظران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود معطوف کرده است ارتباط والدین و فرزندان است. خانواده، اولین نهادی است که پیوند بین

کودک، والدین و محیط اطراف را به وجود می‌آورد. رفتار اولیای کودک چه خشن، چه محبت‌آمیز و چه منع‌کننده براساس الگوهای فرهنگی خاص انجام می‌شود و رفتارهای شخصیتی نابهنجار والدین می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی در کودکان باشد. با توجه به تأثیر نامطلوب اختلالات روانی والدین بر روان کودک و نوجوان و اینکه این مشکلات به طور طبیعی کاهش نخواهند یافت توجه فزاینده به پیشگیری و درمان این مشکلات معطوف است. (آبستر، ۱۳۹۱)

۲-۱-۲. اصلاح سبک فرزندپروری

سبک‌های فرزندپروری یا شیوه‌های تربیتی والدین بر بروز ناسازگاری‌های رفتاری فرزندان اثرات قابل توجهی دارد. نقش کیفیت رفتار والدین بر عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان و سازگاری در دوره نوجوانی مشخص شده است. (شکوهی یکتا، و همکاران، بی‌تا) روش‌های متفاوتی برای فرزندپروری مطرح شده است. در تعالیم اسلام برای اینکه فرزند به شکل صحیح و براساس فطرت انسانی که خدا به وی عطا کرده است، تربیت شود و شخصیتش در جنبه‌های مختلف روانی، عاطفی، معنوی، فردی و اجتماعی به صورت بهنجار رشد کند بر سبک فرزندپروری ویژه‌ای تأکید شده است (شکوهی یکتا، و همکاران، بی‌تا). از دیدگاه احادیث، شیوه فرزندپروری مسئولانه با تقاضاها و پاسخ‌دهی متعادل و به دور از افراط و تفریط مشخص می‌شود. در این شیوه، والدین تلاش می‌کنند تا فطرت فضیلت‌خواهانه فرزندان شکوفا شود.

۲-۱-۳. اصلاح و سالم‌سازی محیط تربیت

یکی از عوامل مهم تکوین و تغییر انسان، شرایط مختلف محیطی است که در آن زندگی می‌کند. تجاربی که فرد از محیط دریافت می‌کند بر رشد و شکل‌گیری شخصیت او تأثیر می‌گذارد. هرچند افراد انسانی با برخی سری ویژگی‌های ذاتی که جنبه ارثی دارند، متولد می‌شوند، اما محیط و جنبه‌های مختلف آن، نقش بسزایی در بروز این ویژگی‌ها یا نهان ماندن آنها دارد. محیط‌های پاک، افراد پاک و محیط‌های آلوده، افراد آلوده را پرورش می‌دهد. (امیری، ۱۳۹۲) بنابراین، ایجاد بسترهای مناسب و برطرف کردن موانع محیطی، نقش بسزایی در اصلاح ناسازگاری در کودکان و

نوجوانان دارد. به دلیل اهمیت نقش محیط در تربیت، خداوند در آیه ۵۸ سوره اعراف، آن را در قالب تمثیل به تصویر می کشد و می فرماید: «وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبِثَ لَا يَخْرِجُ إِلَّا بُدًّا كَذَلِكَ نَصْرِفُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يُشْكِرُونَ». در این آیه، انسان ها به گیاه و محیط زندگی به زمین شوره زار و شیرین تشبیه شده است. در محیط آلوده، تغییر و اصلاح رفتار مشکل است چنان که قطرات باران قادر نیستند در زمین شوره زار، گل و سنبل برویند. روش سالم سازی محیط، یکی از روش های اصلاح و تغییر است. این روش بر مبنای تأثیرگذاری و تأثیرپذیری انسان است. انسان از موقعیت محیطی اعم از زمانی، مکانی و اجتماعی تأثیر می پذیرد (محبی، ۱۳۹۶). به بیان دیگر، انسان هم از نظر ظاهر و هم از نظر باطن از وضعیت محیطی تأثیر می پذیرد که او را احاطه کرده است. انسان همچنین خود را در برابر تأثیرات محیط مجبور نمی داند و بر مبنای هدفمندی تلاش می کند تا محیط را سالم سازد.

۲-۱-۴. رشد و ارتقای معنویت محیط

یکی از روش های عملی برای تربیت دینی و اصلاح و تغییر، شیوه مواجه کردن کودکان و نوجوانان با فضاها و مکان های مذهبی و دینی است. این روش بر مبنای تغییرپذیری تدریجی روح و بدن و مبنای هدفمندی است. کودکان و نوجوانان بنا بر فطرت و خلقت خود و نیز براساس اقتضای رشد جسمی، عقلانی و عاطفی خود از زیبایی عبادت های گروهی و هنر لذت می برند و این بیشتر در فضاها و مکان های مذهبی مشاهده می شود. آشنا کردن آنها با اماکن دینی و مذهبی بستری برای به دست آوردن تجربه شخصی دینی و نوعی آموزش عملی دستورهای اسلامی است. کودکان بیشتر رفتارهای اولیه را از راه تقلید و با مشاهده یاد می گیرند. نگاه کردن کودکان و نوجوانان از رفتار مذهبی نمازگزاران، والدین و مربیان در مکانی مانند مساجد و کیفیت رفتار افراد قبل از انجام دادن فرایض دینی و بعد از آن در رفتار آنها تأثیرگذار است. (محبی، ۱۳۹۶)

۲-۲. راهکارهای عملیاتی

۲-۱-۲. قصه‌گویی

از روش‌های یاددهی و یادگیری که به شکلی شگفت در ذهن و روح انسان نفوذ کرده و بر او تأثیر می‌گذارد داستان‌سرایی است. قصه و داستان به صورت غیرمستقیم و پنهان تأثیر می‌گذارد. یکی از مواردی که کودکان به آن علاقه نشان می‌دهند شنیدن قصه است. آنها خود را در اختیار قصه‌گو قرار می‌دهند و با شوق و هیجان زیاد به قصه گوش می‌دهند و تأثیر لازم را از او می‌پذیرند. قصه علاوه بر اینکه حاوی پیام مفیدی برای کودک است، بلکه اگر جذاب و مناسب، طراحی و بیان شود کودک و نوجوان تلاش می‌کند خود را با شخصیت‌های آن همانند کند. والدین و مربیان می‌توانند با بیان داستان‌های جذاب به ساخت الگوی معنوی ذهن آنها بپردازند و زمینه علاقه و انگیزه آنها را در انجام اعمال دینی فراهم کنند تا این حس رضایت باعث درونی شدن عمل اخلاقی در وجودشان شود. (کميجانی، و همکاران، ۱۳۹۴)

۳. راهکارهای اصلاحی مستقیم

در این روش، تأکید بر آموزش صریح و مستقیم است؛ یعنی مربی هم‌زمان با مشاهده الگوهای رفتاری مناسب، راهنمایی‌های آشکار و صریحی را نیز درباره معیارها و چگونگی اصلاح رفتار دریافت می‌کند. در این بخش به تفکیک موضوع که شامل روش‌های زمینه‌ساز و روش‌هایی است که به طور مستقیم بر اصلاح ناسازگاری مؤثر هستند، اشاره می‌شود. (حاج‌خدایی، و همکاران، ۱۴۰۰)

۳-۱. راهکارهای اصلاحی مستقیم زمینه‌ساز

نقش والدین در پرورش فرزند تنها به زمان بعد از ولادت منحصر نمی‌شود، بلکه در دو مرحله قبل از آن، یکی انتخاب همسر و دیگری دوران بارداری مادر حائز اهمیت است. پیامبر ﷺ فرمود: «از ازدواج با زنان سفیه و احمق اجتناب کنید؛ زیرا مصاحبت با چنین همسری بلاست و فرزندانش ضایع خواهند شد» (مجلسی، بی‌تا، ۱۰۳/۳۵). از این رو، داشتن همسری متدین و با

اخلاق نیکو یکی از عوامل تأثیرگذار در تربیت است (پراز، و همکاران، ۱۳۹۹). در اینجا مراد از روش‌های زمینه‌ساز قبل از تولد، مواردی است که در ایجاد و تربیت فرزند قبل از تولد و به‌ویژه از منظر وراثت تأثیرگذار است. همچنین در این بخش به روش‌های زمینه‌ساز بعد از تولد از جمله گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد، انتخاب نام نیک و... اشاره شده است.

۳-۱-۱. گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد

پس از تولد، اولین کارها در آداب دینی، اذان گفتن در گوش راست نوزاد و اقامه گرفتن در گوش چپ اوست. گفتن اذان و اقامه، پیام بسیار مهمی را اعلام می‌کند که پدر، مادر و اطرافیان نوزاد از آغاز تولد نسبت به آنچه به گوش نوزاد می‌رسد، حساس باشند و تلاش کنند تا صدایی جز صدای الهی را نشنود و آوایی جز آوای خدایی در اطراف او پخش نشود.

۳-۱-۲. برداشتن کام نوزاد

کام برداشتن از سیره معصومان است و با چیزهای مختلفی مانند خرما، آب (در صورت امکان آب فرات و پس از آن آب باران) (کلینی، ۱۳۷۵، ۶/۲۴) عسل یا هر نوع شیرینی دیگر انجام می‌شده است. امام صادق علیه السلام از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل می‌کند که فرمود: «کام فرزندان را با خرما بردارید؛ زیرا پیامبر صلی الله علیه و آله با حسن و حسین علیهما السلام چنین کرد» (حر عاملی، ۱۴۱۴ ه.ق، ۱۳۷/۱۵).

۳-۱-۳. انتخاب نام نیک

از نکات مهم در سیر تربیتی کودک که تا پایان عمر نیز همراه او خواهد بود انتخاب نام است. انتخاب نام نیک و مناسب از حقوق اولیه کودک است. از امام کاظم علیه السلام نقل شده که فرمود: «فردی از رسول خدا صلی الله علیه و آله در مورد حق فرزند سؤال کرد». پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «حق فرزند این است که نام و تربیت او را نیکو گردانی و او را در جایگاه نیکویی قرار دهی» (کلینی، ۱۳۷۵، ۶/۴۸). همچنین ایشان فرمود: «اولین نیکی انسان به فرزندش انتخاب نام نیک برای اوست» (کلینی، ۱۳۷۵، ۶/۱۸). نام فرد در صفات روحی، روانی و شخصیت او تأثیرگذار است. بنابراین، در روایت‌های متعددی انتخاب نام نیک با معنای خوب و انتخاب نام انسان‌های صالح از جمله

پیامبران یا اسامی که نشان دهنده بندگی خداوند است، توصیه شده و از انتخاب نام‌هایی با معانی نامناسب و تحقیرکننده یا اسامی که دلالت بر سرکشی و گستاخی در برابر خداوند یگانه می‌کنند، نهی شده است.

۳-۱-۴. شیردهی به نوزاد

یکی از عوامل مؤثر و تسهیل‌کننده در تربیت صحیح کودک، تغذیه او به‌ویژه در دوران شیرخوارگی است. این دوره چه از نظر جسمی و چه روحی در رشد کودک بسیار اثرگذار است. در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «هیچ شیری برای کودک بهتر از شیر مادرش نیست» (مجلسی، بی‌تا، ۷۶/۲۳). در روایات به صفاتی که لازم است دایه کودک داشته باشد یا از آنها خالی باشد نیز اشاره شده است؛ زیرا شیر، صفات دایه (چه جسمی و چه روحی و عقیدتی) را به کودک منتقل می‌کند. شیر چنان در طبیعت، شخصیت و ظاهر کودک تأثیرگذار است که در روایتی از امام علی علیه السلام تأکید شده است: «تخیروا للرضاع کما تخیرون للنکاح فان الرضاع یغیر الطباع؛ بهترین فرد را برای رضاع انتخاب کنید همان‌طور که بهترین را برای ازدواج انتخاب می‌کنید؛ زیرا شیر، فطرت را تغییر می‌دهد» (مجلسی، بی‌تا، ۱۰۰/۲۳).

۳-۲. راهکارهای اصلاحی مشترک

۳-۲-۱. روش انذار و تبشیر

یکی از روش‌های رفتاری در حوزه اصلاح و تغییر، روش تبشیر و انذار است. تبشیر و انذار برخلاف تشویق و تنبیه به‌هدف پیشگیری و آینده‌نگری است و بر مبنای تأثیرگذاری و تأثیرپذیری مبتنی است. تبشیر به معنای بشارت دادن به نتیجه عمل در آینده و انذار به معنای هشدار دادن و ترساندن از نتیجه عمل در آینده است. (محبی، ۱۳۹۶، ص ۹۶) انذار، ابلاغ پیام همراه با ترساندن است (طریحی، ۱۳۸۷). کودک یا نوجوان در مسیر زندگی خود همواره در معرض لغزش و انحراف قرار دارند و هر آن ممکن است از آنها خلاقی سرزند و هوای نفس آنها را به تباهی بکشاند. ازاین‌رو، فرزندان نیازمند روش مفیدی برای تغییر و مصون ماندن از شر و فساد هستند. اگر روش انذار

توسط والدین اعمال شود، می‌تواند آنها را بیدار کند و زمینه دوری از نابهنجاری و اصلاح آنها را فراهم کند و از ادامه کارهای زشت بازدارد. همچنین انسان به دلیل روان‌شناختی به گونه‌ای آفریده شده است که چه بسا از لذت و منفعت آنی برای رسیدن به منفعت و لذت دائمی چشم‌پوشی کند. از این رو، تبشیر می‌تواند فرزند را به کار و تلاش مثبت برانگیخته و به او نیرو بخشد. این روش می‌تواند جنبه پیشگیرانه داشته باشد و در فرد ایجاد شوق و اشتیاق برای کار مطلوب نماید و هرگونه سستی و ناامیدی را از او بازدارد و با ایجاد انگیزه او را به کارهای مطلوب وادار کند (افشاگر، ۱۳۹۵).

۳-۲-۲. روش اسوه‌سازی

یکی از روش‌های تربیتی، روش الگویی است. این روش بر مبنای اجتماعی بودن انسان و تأثیرگذاری و تأثیرپذیری و اصول مرتبط با آن مبتنی است. روش الگو و سرمشق، نقش عمده‌ای در ایجاد رفتار افراد دارد و از روش‌های مهم ایجاد رفتارهای تازه در افراد است. این روش از دیرباز دست‌کم به یونانیان باستان مانند افلاطون و ارسطو بازمی‌گردد که در میان افراد بشر متداول بوده است. آنها به یادگیری رفتار با مشاهده رفتارهای انسان‌های دیگر اعتقاد داشتند و این روش در طول قرن‌های متوالی برای ایجاد رفتاری بدیهی تصور می‌شد؛ زیرا مشاهده رفتار دیگران و یادگیری آن، تمایلی طبیعی است. (محبی، ۱۳۹۶، ص ۱۱۸) یکی از بارزترین مصداق الگو و اسوه برای فرزندان، پدر و مادر است؛ زیرا فرزندان، آنها را برترین افرادی می‌دانند که باید سرمشق قرار گیرند و همه مزایا و خوی‌ها را در وجود ایشان به طور جمع می‌یابند و بر این عقیده هستند که والدین برای یاری رساندن به آنها در همه شئون و مشکلات توان کافی را دارند. این مطلب در مورد سایر مربیان نیز صدق می‌کند؛ زیرا مربی در نظر طفل، نمونه‌ای برتر و الگویی است که کودک از نظر رفتار و اخلاق، دانسته یا ندانسته دنبال او می‌رود. از این رو، الگو در صلاح و فساد کودک عامل مهمی است (افشاگر، ۱۳۹۵).

۳-۲-۳. روش مواجهه با نتیجه عمل

در این روش، فرد با پیامد اعمال خوب و بد خود مواجه می‌شود. براساس این روش، گاهی لازم است کودک و نوجوان با پیامد طبیعی رفتار غیرمطلوب خود روبه‌رو شود تا با دیدن نتیجه طبیعی رفتارش دست از رفتار ناسازگار بردارد. در قرآن کریم نیز به این روش اشاره شده است: «به هر حال عذاب الهی فرا رسید و تمام میوه‌های آن نابود شد و او را به خاطر هزینه‌هایی که در آن صرف کرده بود، پیوسته دست‌های خود را بر هم می‌مالید درحالی‌که تمام باغ بر داریست هایش فرو ریخته بود و می‌گفت: ای کاش! کسی را همتای پروردگارم قرار نداده بودم» (کهف: ۴۲).

۳-۲-۴. روش محبت

این روش بر مبنای جذبه حسن و احسان است. محبت، داروی تسکین‌دهنده قلب‌ها و بهترین راه حل مشکلات و ناسازگاری‌های تربیت است. محبت به جا در هر مکان و زمان، وسیله‌ای کارآمد و مؤثر بوده است. همگان در هر موقعیتی به عاطفه و محبت نیاز دارند، اما کودکان بیش از دیگران تشنه محبت هستند. رفتار نابه‌جا و ناقصشان را محبت اصلاح می‌کند. محبت، کلید حل مشکلات تربیت است؛ گاهی والدین در مقابل اصرار زیاد کودکان بر خواست‌های نامعقول یا غیرممکن، رفتاری نامناسب اعمال می‌کنند، ولی حتی در چنین موقعیتی رفتار محبت‌آمیز مناسب‌تر و مؤثرتر است. (شریعتی، و همکاران، ۱۳۹۸) محبت، احساسات و تمایلات خانوادگی و اجتماعی انسان‌ها را نسبت به همدیگر در عرصه‌های گوناگون زندگی، عمیق و ریشه‌دار می‌کند؛ زیرا مهربانی و محبت به زندگی خانوادگی و اجتماعی گرما بخشیده و صمیمیت، صداقت و برخورد نیک را به همراه دارد (شریعتی، ۱۳۹۸).

۳-۲-۵. روش مرحله‌ای کردن تکالیف

این روش مبتنی بر محدودیت‌های انسان است. بنابراین، خداوند در مقام تربیت، گاهی تکالیف را چند مرحله‌ای بیان کرده است؛ یعنی ابتدا به تدریج، مرحله به مرحله بیان کرده و سپس در آخر، تکلیف را به طور کامل مطرح می‌کند. برای مثال، قرآن برای ریشه‌کن کردن رباخواری، حکم تحریم

را در چند مرحله بیان کرده است. در آیه ۳۹ سوره روم نخست درباره ربا به پندی اخلاقی بسنده شده است و می‌فرماید: «و ما آتیتم من ربا لیربوا فی اموال الناس فلا یربوا عند الله». با این روش اعلام می‌کند که تنها از دیدگاه افراد کوتاه‌بین است که ثروت رباخواران از راه سود گرفتن افزایش می‌یابد، اما در پیشگاه خدا چیزی بر آن افزوده نمی‌شود. در آیه ۱۶۱ سوره نساء با انتقاد از عادات و رسوم غلط یهود به عادت زشت رباخواری آنها اشاره کرده است و می‌فرماید: «واخذهم الربا و قد نهوا عنه». در سوره بقره آیات ۲۷۵ تا ۲۷۹ هرگونه رباخواری به شدت ممنوع اعلام شده و در حکم جنگ با خدا بیان شده است: «یا ایها الذین آمنوا لا تاكلوا الربا اضعافا مضاعفه».

۳-۳. راهکارهای مختص به دوره کودکی

کودک در این مرحله، درک و شناخت محدودی دارد. تحرک، بازی و فعالیت از غالب‌ترین ویژگی کودک در این دوره است. کودک باید آزادی لازم برای کشف خود و محیط اطراف را داشته باشد. با توجه به فقدان وجود تکلیف تربیتی در این دوره، جایی برای اعمال قدرت و فشار برای مربیان و والدین باقی نمی‌ماند و حتی رفتار مذهبی کودک نیز صورت بازی و سرگرمی دارد و نباید با اجبار و خشونت همراه شود. (گودرزی، و همکاران، ۱۳۹۶)

۳-۳-۱. بازی درمانی

یکی از روش‌هایی که در رشد کودک اهمیت ویژه‌ای دارد، داشتن فرصت کافی برای بازی آزاد است. بازی در اصل وسیله‌ای است که کودک، مقصود خود را در عمل بیان می‌کند و با محیط و جامعه‌اش پیوند برقرار می‌کند. بازی در زندگی کودک نقش اساسی و حیاتی دارد به‌طوری‌که کودکان از بازی و ورزش لذت می‌برند، رشد می‌کنند و در خلال لذت بردن، فرصت‌های خوبی برای بیان احساسات و عواطف خود می‌یابند. (محمدی‌سیف، و همکاران، ۱۳۹۷) پیامبر ﷺ فرمود: «من کان عنده صبی فلیتصاب له؛ هرکس کودکی نزد اوست باید برایش بچگی کند» (ابن بابویه، ۱۴۰۶ هـ.ق).

این روش بر مبنای جذبه حسن و احسان و ناظر به اصل فضل است. این اصل حاکی از آن است که در رابطه تربیتی باید عدم موازنه را الگو قرار داد. استفاده از این روش برای کودک به دلیل ضعف قوای جسمانی و قوه شناختی اولویت بیشتر دارد. با توجه به محدودیت ظرفیت شناختی و ضعف در قوه حافظه ممکن است دستورات را فراموش کنند و نظم بخشی کمتری در رفتار خود داشته باشند و بیشتر دچار خطا شوند. بنابراین، والدین با توجه به ضعف کودک، عفو بیشتری را باید در نظر بگیرند. خداوند خود در مقام تربیت انسان به وفور با فضل رفتار می کند و فضل و رحمت را بر خود واجب کرده است. خداوند می فرماید: «و ما اصابکم من مصیبه فبما کسبت ایدیکم و یعفوا عن کثیر» (شوری: ۳۱). از رسول خدا ﷺ در تبیین این آیه نقل شده است: «هیچ رگی نمی جهد و پا به سنگی نمی آید و قدمی نمی لغزد و چوبی عضوی را نمی خراشد، مگر آنکه به سبب گناهی است و آنچه خدا عفو می کند، بیشتر است و در قیامت عقابی بر او نیست» (کلینی، ۱۳۷۵).

این روش بر مبنای جذبه حسن و احسان است. به کارگیری این روش برای مثال در قالب شعر، برای کودک با توجه به نمود بیشتر بعد عاطفی، اولویت و اثرگذاری بیشتری دارد و موجب پذیرش و درونی سازی رفتار خواهد شد و برای کودک جذابیت و اثرگذاری بیشتری خواهد داشت. قرآن، کلام خداست که برای تربیت انسان نازل شده و در آن تعبیرات زیبا به کار رفته است. تکرار آیه «فبای الاء ربکما تکذبان» در سوره الرحمن در مقطع های کوتاه، آهنگ جالب و زیبایی به سوره داده به طوری که با محتوای زیبایش ممزوج شده و جاذبه خیره کننده ای یافته است. بنابراین، جای تعجب ندارد که پیامبر ﷺ در حدیثی فرمود: «لکل شیء عروس و عروس القرآن سوره الرحمن جل ذکره؛ برای هر چیزی عروس است و عروس قرآن، سوره الرحمن است» (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳).

۳-۳-۴. راهکارهای مختص به نوجوانی

دوره نوجوانی، یکی از مراحل رشدی است که متعاقب رشد مرحله کودکی به وقوع می‌پیوندد. این رشد از بدو تولد در ابعاد گوناگون جسمی، فیزیولوژیکی، عاطفی، ادراکی و اجتماعی صورت می‌گیرد، ولی این تحولات در دوره نوجوانی، اساسی است و ویژگی خاص خود را دارد. یکی از تحولاتی که در این دوره رخ می‌دهد تغییرات شناختی است که در مسیر تحول نوجوان به تفکر انتزاعی دست پیدا می‌کند. تفکر انتزاعی، عاملی مؤثر و قابل تأمل در شکل‌دهی رفتار است. (خواجه، ۱۳۸۷) با توجه به شکل‌گیری این توانایی در نوجوان که بستر خودمدیریتی را نیز ایجاد می‌کند و از سویی میل به استقلال‌طلبی در نوجوانان، والدین با هدایت نوجوان در مسیر خودمدیریتی با روش‌هایی مانند محاسبه نفس، تقویت ایمان، دعا و ذکر و توبه، نوجوان را در مسیر اصلاح ناسازگاری یاری می‌کنند. در کنار این روش‌ها با ایجاد زمینه عبرت‌آموزی، دعا، موعظه حسنه و... خود والدین نقش بسزایی در اصلاح ناسازگاری ایفا می‌کنند.

۳-۳-۵. اعطای بینش

روش اعطای بینش، یکی از روش‌های مهم مؤثر در اصلاح تربیت است که در کتب اسلامی مورد توجه و تأکید قرار گرفته است. در آموزه‌های دینی به‌ویژه آیات قرآن، زمینه برای تحکیم اعتقادات فراهم شده است؛ یعنی سعی کرده‌اند تا آگاهی‌های گسترده و عمیقی در موضوعات مختلف به انسان داده شود تا با انتخاب و تصمیمی آگاهانه حرکت کند نه با تقلید کورکورانه. این روش بر اصل تحول باطن تکیه دارد. از آنجا که نوع جهان‌بینی انسان در رفتارهای اخلاقی وی بسیار مؤثر است روش اعطای بینش، ضرورت و اهمیت خاصی پیدا می‌کند؛ زیرا گاه فردی به سبب شرایط محیطی و یادگیری اشتباه و تجربیات بد از دیدگاه نادرستی به وقایع پیرامون خود می‌نگرد و عملکرد او نیز اشتباه خواهد بود. از این رو، در بسیاری از مواقع، اعطای بینش و اصلاح نگرش‌ها به‌طور مستقیم به تغییر رفتار و عملکرد فرد خواهد انجامید. (رئیس‌یان، و همکاران، ۱۳۹۷)

یکی از روش‌های تغییر و تصحیح و نگه‌دارنده رفتار، مراقبه و محاسبه اعمال است. محاسبه در لغت به معنی حساب چیزی را نگه داشتن و با کسی حساب کردن، دفترداری و حسابداری است. محاسبه نفس در اصطلاح آن است که به بررسی و حسابرسی عملکرد خود بپردازد که تا چه مقدار به وظایف خود عمل کرده است. (محمدی، ۱۳۹۶) در قرآن و روایات به این روش بسیار تأکید شده است. حضرت علی علیه السلام فرمود: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ؛ هر کس از نفس خود حسابرسی کرد، سعادت‌مند شد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ه.ق)؛ همچنین فرمود: «ثمره المحاسبه اصلاح؛ نتیجه و ثمره محاسبه، اصلاح نفس از رذایل است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ه.ق، ۱/۶۳۲). مراقبه و محاسبه در تغییر و اصلاح رفتار متریقی نقشی بی‌بدیل و بی‌همتا دارد که موجب استحکام و پایداری متریقی در تصمیمات و اهدافش می‌شود. در این روش، نوجوان نقش اساسی‌تری دارد و والدین با نظارت و راهنمایی خود، او را برای اجرای بهتر یاری می‌کنند.

عبرت، راهی است در تربیت که انسان را به سوی بصیرت رهنمون می‌شود. عبرت از عبور به مفهوم نفوذ کردن و گذشتن از میان چیزی گرفته شده است چنان‌که گویند: «عبر عبور السبیل؛ یعنی از راه، گذر کرد که گویا راه را شکافت و قطع کرد (مهدوی راد، ۱۳۸۵). روش عبرت‌دهی از روش‌های مهم تربیتی قرآن برای ایجاد رفتارهای مطلوب است و در آیات متعدد به طور گسترده استفاده شده و مردم را به پندگیری از حوادث و سرگذشت‌ها دعوت کرده است. در روش عبرت‌دهی، والدین تلاش می‌کنند سرگذشت خوب و بد پیشینیان را با استفاده از ابزار و راه‌های مختلف در اختیار نوجوان قرار دهد تا وی با مشاهده، مقایسه، تفکر و تأمل از آنها پند گرفته و در موقعیت‌ها و مراحل زندگی خود به کارگیرد، یعنی چشمان نوجوان را از ظواهر به ظاهر پوشیده، به کشف حقایق و قواعد کلی می‌رساند تا از فریب و جلوه‌گری‌های سطحی و روبنایی محفوظ باشد و از غفلت‌ها گذر کرده و به بینش و بصیرت راه یابد.

۳-۳-۸. ایمان درمانی

دین اسلام با تزریق برخی باورها و اعتقادات به اصلاح رفتار افراد پرداخت. تاریخ هم نشان می‌دهد که این باورها و اعتقادات در تغییر رفتار افراد جامعه مؤثر بوده است. (بنام، ۱۳۹۴) ایمان به خدا در درمان بیماری‌های روانی افراد مؤثر بود و به ایجاد آرامش روانی کمک می‌کرد. آیه ۹۲ سوره انعام می‌فرماید: «کسانی که ایمان آورده‌اند و ایمان خود را به شرك نیامیختند امنیت و آرامش مال آنهاست». اعتقادهای شناختی افراد متدین به آنها در مقابله با فشار روانی کمک می‌کند. اعتقادهایی مانند اینکه خداوند برحق است، خداوند مهربان است، خداوند انسان را از بدختی نجات می‌دهد. افزون بر این، افراد متدین با نیایش می‌توانند تجدید قوای روان شناختی کنند. راز و نیاز حقیقی باعث ایجاد اطمینان و آرامش در فرد می‌شود. طبیعی است که پس از انجام چنین مناسکی، افراد می‌توانند بهتر بیندیشند، راه‌حل‌های بهتر جایگزین پیدا کنند و نیز با گریستن، بخش زیادی از فشار روانی خود را تخلیه کنند (دادفر، ۱۳۸۴). بنابراین، والدین با ایجاد بستر ایمان که عامل بازدارنده قوی از گناه است و با پرورش فرزند با ایمان، زمینه‌های ناسازگاری را در او کاهش می‌دهند.

۳-۳-۹. دعا درمانی

دعا در لغت به معنای خواندن است؛ چه این خواندن همراه با خواستن باشد چه به صورت نیایش و ستایش. در قرآن هر جا لفظ دعا با مشتقاتش استعمال شده است به همین معناست. والدین با آشنا کردن و مانوس شدن نوجوان با دعا او برای رسیدن به هدف یاری می‌کنند. از سویی، دعای والدین برای فرزند اثرات معنوی دارد و موجب می‌شود فرزندان از بلایا محفوظ شوند: «ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَ خُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ؛ پروردگار خود را به زاری و نهانی بخوانید که او از حد گذرندگان را دوست نمی‌دارد» (اعراف: ۵۵). با دقت در روایات معلوم می‌شود که دعا اثر عالی روانی دارد چه آنکه در دعا چیزی از خدا خواسته شود چه نشود. دانشمندان روان‌شناس امروز نیز به این نتیجه رسیده‌اند که توجه به خدا و اصل نیایش و دعا موجب رفع

بسیاری از گرفتاری و حتی امراض می‌شود. به‌طور اساسی، بسیاری از امراض در محیط‌هایی که دعا و نیایش وجود دارد، رخنه نمی‌کند (محمدی، ۱۳۹۶).

۴. نتیجه‌گیری

والدین نقش اساسی در تربیت فرزند دارند و اولین مربیان کودک هستند. آنها به مهر الهی که در دل دارند دلسوزترین افراد نسبت به فرزند هستند و نقش مهم در تربیت کودک دارند. در واقع رب واقعی خداست و رب اعتباری، کودکان والدین هستند. در این راستا والدین می‌توانند به‌صورت مستقیم به تربیت فرزند بپردازند یا با بسترسازی و استفاده از روش‌های غیرمستقیم و محیطی در تربیت کودک نقش داشته باشند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه است از جمله اینکه در پژوهش حاضر، روش‌های اصلاح ناسازگاری به‌صورت نظری در متون دینی بررسی شده است. روش‌ها به‌طور عملی و میدانی بررسی و تبیین نشد. همچنین در حوزه تخصصی اصلاح رفتار کودک و نوجوان، منابع محدود بود. بنابراین، با تکمیل پژوهش‌ها در حوزه تخصصی کودک و نوجوان می‌توان به غنای آن افزود.

با هدف یاری‌رسانی به برنامه‌ریزی پژوهش‌های آتی و غنابخشی به این حوزه پژوهشی پیشنهاداتی ارائه می‌شود که عبارتند از:

- در پژوهش‌های میدانی به ارائه بسته آموزشی پرداخته و کارایی و اثربخشی روش‌ها را به‌طور میدانی بررسی کنند.

- در پژوهش حاضر به تفکیک تفاوت‌های جنسیتی پرداخته نشد. بنابراین، در پژوهش‌های تکمیلی می‌توان به تفکیک تفاوت‌های جنسیتی دختر و پسر به‌طور دقیق پرداخت.

- نقش والدین به تفکیک روش‌های اختصاصی ایشان به‌طور جدا بررسی شود.



فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۷). مترجم: انصاریان، حسین. قم: انتشارات دانش.
۱. ابن بابویه (۱۴۰۴). من لایحضر الفقیه. بیروت: انتشارات الاعلمی.
۲. امیری، دادمحمد (۱۳۹۲). نقش محیط در تربیت از منظر قرآن کریم. نشریه سفیر نور، ۲۶(۱)، ۱۲۹-۱۵۹.
۳. آبستر، عزیزه (۱۳۹۱). اختلالات روانی نوجوانان و ویژگی‌های شخصیتی ناپه‌نچار والدین. نشریه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۲۷(۱)، ۱-۲۲.
۴. بناری، علی‌همت (۱۳۹۸). الگوی تربیت فرزند بر مبنای تحلیل و تفسیر سوره لقمان. نشریه علمی-پژوهشی آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۲(۴)، ۴۱-۶۰.
۵. بنام، خدیجه (بی‌تا). راهکارهای درمان اضطراب با تکیه بر قرآن. نشریه احسن الحدیث، ۱۱(۱)، ۶۲-۸۰.
۶. پراز، محمدرضا، جوهری، امیرمحمد، و رضایی، مسعود (۱۳۹۹). تربیت کودک از دیدگاه اسلام. نشریه پژوهش و مطالعات اسلامی، ۲(۱)، ۵۹-۶۹.
۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ ه.ق). غررالحکم و دررالکلم. مصحح: رجایی، سید مهدی. تهران: دارالکتب الاسلامی.
۸. دادفر، محبوبه (۱۳۸۴). بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان‌درمانی. نشریه نقد و نظر، ۹(۱)، ۸۴-۱۲۱.
۹. راهرو خواجه، احمد (۱۳۸۷). تفکر انتزاعی و ارتباط آن با تغییر رفتار. نشریه اصلاح و تربیت، ۳(۷۹)، ۳-۳.
۱۰. رئیس‌یان، غلام‌رضا، و حکم‌آبادی، حجت‌الله (۱۳۹۷). بررسی آثار تربیتی روش اعطای بینش در قرآن. نشریه علمی-پژوهشی آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۲(۳)، ۶۲-۸۳.
۱۱. زرب، ژانت (۱۳۸۱). روش‌های ارزیابی و درمان شناختی-رفتاری نوجوان. مترجم: افروز، غلامعلی، و علوی، سید کامران. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۲. شکوهی یکتا، محسن، پرند، اکرم، و نقی فقیهی، علی (بی‌تا). مطالعه تطبیقی سبک‌های فرزندپروری. نشریه تربیت اسلامی، ۳(۱)، ۱۱۵-۱۴۰.
۱۳. عجمی، هادی، داودی، محمد، و وجدانی، فاطمه (۱۳۹۶). روش‌های زمینه‌ساز تربیت اخلاقی جوانان در نهج‌البلاغه. نشریه حدیث حوزه، ۱۱(۱)، ۱۰۹-۱۳۰.
۱۴. قیصری‌گودرزی، کیومرث، و سلحشوری، احمد (۱۳۹۶). اصول تربیت توحیدی در دوره کودکی. نشریه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۴۰(۱)، ۵-۳۷.
۱۵. کاکیا، لیدا (۱۳۸۷). بررسی نقش آموزش خانواده در ایجاد سازگاری نوجوانان ناسازگار مقطع راهنمایی دخترانه شهرستان‌های استان تهران ۸۵-۸۴. نشریه خانواده و پژوهش، ۳(۱)، ۵-۳۰.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۵). اصول کافی. قم: انتشارات اسوه.
۱۷. کميجانی، داوود، و فریادرس، زینب (۱۳۹۴). آشنایی با ساختار تربیت دینی و راهکارهایی برای پذیرش آن در سنین کودکی. نشریه آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۲(۱)، ۱-۱۸.
۱۸. گیتونی، منصف (۱۳۸۴). ناسازگاری کودک و نوجوان. مترجم: بازرگان، زهرا. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۱۹. مجلسی، محمدباقر (بی‌تا). بحارالانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

۲۰. محمدی سیف، معصومه، و عارف، محمد (۱۳۹۷). لزوم تربیت دینی کودک و ارائه راهکارهای عملی برای خانواده. نشریه علمی-تخصصی مطالعات تربیتی و اجتماعی قرآن و عترت، ۱(۱)، ۶۷-۱۰۲.
۲۱. محمدی، قاسم (۱۳۹۶). روش‌های شناختی تغییر و اصلاح رفتار با تأکید بر منابع اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی پرورشی. قم: جامعه المصطفی العالمیه.
۲۲. مرتضوی، سید ابراهیم،، انصاری مقدم، مجتبی، و پوراصغری، معصومه (۱۳۹۹). بررسی ابعاد تربیت نرم در آموزه‌های اسلامی. نشریه علمی پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۴۷(۴)، ۱۸۳-۲۰۲.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۵۳). تفسیر نمونه. طهران: دارالکتب الاسلامی.
۲۴. موگهی، عبدالرحیم (۱۳۸۰). روش‌های تربیت دینی. نشریه مبلغان، ۱۸(۱)، ۴۳-۴۹.
۲۵. مهدوی راد، محمدعلی، و زرسازان، عاطفه (۱۳۸۵). روش تربیت انسان در سیره انبیا از نگاه قرآن کریم. نشریه پژوهش دینی، ۱۴(۱۸)، ۱۴۳-۱۶۴.
۲۶. میلانی فر، بهروز (۱۳۹۹). روان‌شناسی کودکان استثنایی. تهران: انتشارات قومس.

تبیین تربیتی و روان‌شناختی توجه به صفات ذاتی خدا در دعای ابوحمزه ثمالی

عالیه حسینی^۱، هاجر ذبیحی^۲

چکیده

تربیت از مهمترین مسائل حیات بشری است که در اسلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام به آن اهتمام ویژه‌ای داشته‌اند. دعای ابوحمزه ثمالی، منسوب به امام سجاد علیه السلام از دعا‌های پرمحتوا در منابع شیعی و سرشار از مضامین تربیتی و عرفانی است. این دعا با بیانی زیبا، زمینه‌ساز شناخت خداوند و تقویت ارتباط با اوست. پژوهش حاضر، مؤلفه‌های تربیتی و روان‌شناختی ارتباط با خدا در این دعا را با تمرکز بر شناخت صفات الهی (ذاتی و فعلی) و تأثیر این شناخت بر سلوک فردی و اجتماعی انسان بررسی می‌کند. پژوهش حاضر با روش تحلیل محتوا و کدگذاری مضامین دعای ابوحمزه ثمالی انجام شده است. با استناد به آیات قرآن، روایات و منابع روان‌شناختی، مؤلفه‌های ارتباطی انسان با خدا استخراج و تحلیل شده‌اند. رویکرد تحقیق، توصیفی-تحلیلی است و از منابع کتابخانه‌ای و حدیثی بهره گرفته شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که عوامل شناختی مانند شناخت صفات ذاتی الهی مانند رحمت، قدرت، فضل و... پایه‌های ارتباط با خدا را شکل می‌دهد و آثار روان‌شناختی آن شامل تقویت ایمان، آرامش روانی، افزایش تاب‌آوری و رشد ارزش‌های اخلاقی است.

واژگان کلیدی: تربیت، ارتباط با خدا، شناخت و معرفت خداوند، صفات ذاتی.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی، قم، ایران.

Email: Sadat1991m@gmail.com

ORCID: 0009-0004-8365-1884

۲. مدیر گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: zabihihajar@gmail.com

ORCID: 025-3594-0002-0000X

۱. مقدمه

قرآن، هدف بعثت پیامبران الهی را هدایت و تربیت انسان می‌داند. (ر.ک.، جمعه: ۲) ائمه اطهار و امامان معصوم نیز ادامه‌دهندگان دعوت آنها هستند. رهروان مسیر اولیای الهی، عالمان ربانی و مربیان، حرکت در مسیر تربیت انسان‌ها را وجهه همت خود قرار داده‌اند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱). برخورداری از پشتوانه متقن کلام الهی و سخنان معصومان که برگزیدگان الهی هستند بهترین منبع برای تعلیم و تربیت اسلامی است و هدایت بشر با اتصال به ثقلین هموار می‌شود. در آیات قرآن مانند آیه تطهیر و روایاتی که از رسول خدا ﷺ در منابع شیعه و سنی نقل شده است اعلی‌ت و مرجعیت امامان معصوم ﷺ در فهم و یادگیری معارف دین و سیر تربیت و هدایت بشر ثابت شده و مسلمانان مذاهب گوناگون را به این اصل مهم یعنی، مرجعیت علمی و هدایتگری اهل بیت ﷺ توجه داده است (تسخیری، ۱۳۸۳). امامان معصوم، مفسران برگزیده آیات الهی هستند که هر یک بنا به شرایط و اقتضائات زمان خود، مسیر تربیت انسان را با روش‌ها و شیوه‌های خاصی در پیش می‌گرفتند. امام سجاد ﷺ بنا به شرایط خفقان دوران خود، روش دعا را برای مسئله تربیت بشر اتخاذ کرده بود. یکی از دعا‌های منسوب به امام سجاد ﷺ دعا ابوحزمه ثمالی است که سرشار از مضامین عالی تربیتی و اخلاقی است و مؤلفه‌ها و عناصر مهم نظام تعلیم و تربیت اسلامی را شامل می‌شود.

تربیت به معنای انتخاب رفتار و گفتار مناسب و ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به مربی برای پرورش استعدادهای نهفته در تمام ابعاد وجودی برای رسیدن به هدف و کمال مطلوب، امری مهم در جوامع انسانی است که مکتب اسلام نیز به آن اهتمام فراوانی داشته است. پیامبر ﷺ و اهل بیت ﷺ بزرگ‌ترین معلمان و مربیان در مکتب اسلام بودند که در تربیت اسلامی و هدایت افراد و اقشار مختلف جامعه اسلامی سعی فراوانی داشتند. آنها به شیوه‌ها و اشکال مختلف به تمام شئون تربیت پرداخته‌اند و توصیه‌هایی در مورد این امر خطیر داشته‌اند. به همین دلیل است که سیره و کلام ایشان نیز از مهمترین منابع تربیت اسلامی است.

دعا جایگاه ویژه‌ای در سلوک تربیتی اهل بیت و معصومین علیهم‌السلام دارد. بخش عظیمی از معارف تربیتی مکتب تشیع به دلیل شرایط ویژه اهل بیت علیهم‌السلام در قالب دعا منتقل شده است. این امر، اقتضای توجه ویژه به دعاها برای استفاده از این ذخیره تربیتی ارزشمند معصومین علیهم‌السلام را دارد. دعای ابوحمزه ثمالی، منسوب به امام سجاد علیه‌السلام یکی از همین دعاهاست که دربردارنده نکات متعددی در جوانب مختلف تربیت انسان و عوامل و موانع تربیت است.

شعبانلو (۱۳۹۵) در پایان‌نامه آموزه‌های تربیتی در دعای ابوحمزه ثمالی، آموزه‌های تربیتی در دعای ابوحمزه ثمالی را بررسی کرده است. در این پژوهش ابتدا به اهمیت دعا و آثار ارتباط با آن پرداخته، سپس نتیجه این ارتباط را رشد انسان و جامعه توصیف می‌کند و دعا را یکی از راه‌های تهسیل‌کننده در رسیدن به اهداف تربیت می‌داند. نویسنده، برخی از آموزه‌های تربیتی و اخلاقی در دعای ابوحمزه ثمالی مانند آثار تربیتی و روان‌شناختی دعا مانند توکل، توبه و...، آموزه‌های توحیدی و خواسته‌های انسان از خداوند مانند صبر، فرزند شایسته، خوف و رجا و... را بیان می‌کند، اما درباره عوامل و موانع تربیت در دعای ابوحمزه ثمالی مطلبی بیان نکرده است.

امین (۱۳۸۸) در کتاب آموزه‌هایی از دعای ابوحمزه ثمالی به ویژگی‌های انسان الهی، ارتباط انسان با خدا، موانع ارتباط انسان با خدا و نگاهی به معاد پرداخته است. این کتاب به طور کلی، انسان و ارتباطش با خداوند را بررسی کرده و دربردارنده نکات و مطالب مفیدی است که قسمت موانع ارتباط انسان با خدا تا حدودی برای پژوهش حاضر نیز مفید است، اما در این کتاب به طور اختصاصی به عوامل و موانع تربیت پرداخته نشده است.

صلواتی (۱۳۹۷) در مقاله شصت توشه عرفانی از دعای ابوحمزه ثمالی، ابتدا گوناگونی تربیت خداوندی و سپس ارتباط با خدا، توکل بر او و... را بررسی نموده است. نوع تحلیل و روش نگارش الگودهنده است، ولی این پژوهش نیز به عوامل و موانع تربیت نپرداخته است.

۲. ارتباط با خدا

ارتباط با خدا یکی از اساسی‌ترین و اصلی‌ترین ارکان تربیتی اسلام است. ارتباط صحیح و نیکو با پروردگار جهانیان باعث بهبود روابط انسان با خود و سایرین شده و صفات نیکو و پسندیده بسیاری را در انسان‌ها پدید می‌آورد. در قرآن آمده است: «وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ؛ و [به یاد آر] هنگامی را که لقمان به پسرش درحالی که او را پند می‌داد، گفت: ای پسر، برای خدا شریک و هم‌تا قرار مده؛ زیرا شرک، ظلمی بس بزرگ است» (لقمان: ۱۳). لقمان که براساس فرموده خداوند، شخصی حکیم است ابتدای سخن خود به فرزندش و تعلیم وی را ارتباط حسنه با خدا قرار داده است و این نشان‌دهنده اهمیت این مسئله است.

۳. شناخت و معرفت خدا

اولین قدم در ارتباط با خداوند، بینش، معرفت و شناخت الهی است. حضرت علی علیه السلام فرمود: «مَعْرِفَةُ اللَّهِ سُبْحَانَهُ أَعْلَى الْمَعَارِفِ؛ شناخت خداوند سبحان، بالاترین شناخت‌هاست» (آمدی، ۱۳۶۶). اولین امری که از خردسالی باید به فرزندان آموزش داده شود ارتباط با خدا و تقویت باور خداشناسی در آنهاست. از نظر روان‌شناسان، شناخت به فرایند کسب، سازمان‌دهی و استفاده از معلومات ذهنی اطلاق می‌شود (پورافکاری، ۱۳۸۰). فلاول در تعریف شناخت می‌گوید: «شناخت در روان‌شناسی به فرایندهای روانی که ثمره ذهن انسان بوده و منجر به دانستن می‌گردد، گفته می‌شود. این فرایندها شامل یادآوری، ارتباط دادن، نمادسازی، طبقه‌بندی کردن، تجسم یا تصور، حل مسئله و تخیل و رؤیاپردازی می‌شود» (محسنی، ۱۳۸۲).

روان‌شناسان، شناخت را عالی‌ترین سطح پردازش اطلاعات می‌دانند. پس از شناخت، احساس و ادراک قرار دارد. از نظر قرآن، علومی که از ابتدای خلقت انسان با او متولد می‌شوند و همواره با اوست، جزو علومی است که به‌طور فطری در وجود انسان قرار دارد مانند خداشناسی، آشنایی با اسما و صفات الهی، موارد کلی درباره وحی و نبوت و.... خداوند براساس آیه ۳۰ سوره

روم که می‌فرماید: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا؛ پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن. این سرشت الهی است که خداوند انسان‌ها را بر آن آفریده است»، انسان را به‌طور فطری، توحیدی خلق کرده و رذیلت‌ها و فضایل را به نفس وی الهام کرده است. در حدیثی از امام باقر علیه السلام در مورد معنای این آیه و از معنای حنیفیه سؤال شد و ایشان این‌گونه پاسخ داد: «فَقَالَ هِيَ الْفِطْرَةُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ قَالَ فَطَرَهُمُ اللَّهُ عَلَى الْمَعْرِفَةِ؛ همان دین فطری که خداوند انسان‌ها را بر آن آفریده، دگرگونی در آفرینش الهی نیست؛ یعنی مردم را بر پایه معرفت و شناخت خدا آفریده است» (شیخ رضی، ۱۴۰۳ هـ.ق). پروردگار جهانیان هم شناخت خود را در سرشت و فطرت انسان قرار داده است و هم شناخت نیک و بد رفتار او را. آنچه در فرآیند آموزش و تربیت علوم اخلاقی و تربیتی به افراد القا می‌شود همان تأیید علوم فطری اوست (شجاعی، ۱۳۸۶). خداوند بشر را به‌گونه‌ای خلق کرده است که ذات او به‌سوی کمالات و خصوصیات تمایل دارد که منبع و منشأ تمام آنها شناخت خداوند و ارتباط با ذات اقدس الهی است (صانعی، ۱۳۸۲).

۴. آثار روان‌شناختی - تربیتی معرفت و شناخت خداوند

۴-۱. تقویت ایمان و باورهای دینی

شناخت خداوند در اسلام بر هر چیزی مقدم است و باعث تقویت ایمان و باورهای دینی انسان می‌شود. ایمان بدون شناخت، سست و زوال‌پذیر است، اما ایمان قوی، انسان را در برابر فریب‌های شیطان و گناهان مقاوم کرده و او را به‌سمت اطاعت از پروردگار و انجام اعمال صالح هدایت می‌کند. (کریمی، ۱۳۹۹) اسلامی (۱۳۶۸) در پژوهش خود دریافت که بین افسردگی و باورهای دینی دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد. هرچه تقید به دین و انجام اعمال مذهبی بیشتر باشد به‌همان اندازه فرد از افسردگی دور خواهد بود. این باورها علاوه بر پیشگیری در صورت ابتلا به بیماری‌های روانی نقش درمانی نیز دارد و باعث بهبودی فرد می‌شود، البته

منظور، باوری عمیق و راسخ به دین است نه باورهایی که ظاهری پوشالی دارند؛ زیرا ایمان و باورهای افراد در یک سطح و درجه نیستند: «هُم دَرَجَتٌ عِنْدَ اللَّهِ» (آل عمران: ۱۶۳).

۲-۴. ایجاد آرامش و امنیت روانی

شناخت خداوند که تکیه‌گاه و حامی انسان است باعث ایجاد حس آرامش و امنیت روانی در افراد می‌شود. مؤمنان با تکیه بر قدرت و رحمت خداوند متعال از اضطراب‌ها و نگرانی‌های دنیوی و مشکلات روحی و روانی در امان خواهند بود و به آرامش و امنیت درونی دست می‌یابند. (محمّدی بختیاری، ۱۳۹۱) قرآن در مورد شناخت خدا و ایمان به او می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» کسانی که ایمان آوردند و ایمانشان را به‌ستمی [چون شرک] نیامیختند ایمنی [از عذاب] برای آنهاست و آنان راه‌یافتگانند» (انعام: ۸۲). این امنیت علاوه بر امان از فشارهای روحی و روانی این دنیا و حس آرامش، امنیت از عذاب و فشارهای اخروی را نیز شامل می‌شود و حتی امنیت اجتماعی را نیز می‌تواند دربرگیرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

۳-۴. تقویت عزت نفس و کرامت‌بخشی

در قرآن کریم به شناخت خداوند که خالق انسان است به‌صورت «فتبار من نور» (ر.ک.، نور: ۳۵) اشاره شده که باعث تقویت عزت نفس انسان می‌شود. کرامت از واژه کرم و به معنی عزت، شرافت و حریت (حسینی دشتی، ۱۳۷۶) و در مورد انسان‌ها به معنی آزادی اخلاقی با ریشه تکوینی است: «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ... وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا؛ و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم... و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم» (اسرا: ۷۰). پایه و زیربنای بهداشت و سلامت روان، اهمیت به کرامت ذاتی و آزادی انسان است. اسلام هرگز نمی‌پذیرد که عزت نفس به خواری شخص مبدل شود؛ زیرا حس حقارت، سرمنشأ تمام اختلالات روانی و اخلاقی خواهد بود (سالاری فر.، و همکاران، ۱۳۹۳). حضرت علی (ع) در مورد آثار منفی حقارت و عدم عزت نفس می‌فرماید: «هر کس نفسش خوار گردد به خیر و صلاح او امیدی نیست و نفس

پست از پستی‌ها جدا نمی‌گردد» (آمدی، ۱۳۶۶). در اسلام و آموزه‌های دینی، افراد با عزت نفس و آزاده، صفاتی مانند ایثار و گذشت (آمدی، ۱۳۶۶، ۱۲۶/۲)، حیا و عفت، پابندی به عهد و پیمان (آمدی، ۱۳۶۶، ۳۹۴/۱)، عدم دلبستگی به دنیا و دوری از شهوات و گناه را دارند که نشان‌دهنده سلامت روان آنهاست.

۴-۴. تقویت حس مسئولیت‌پذیری

شناخت پروردگار جهان که خالق و ناظم کائنات است باعث تقویت حس مسئولیت‌پذیری در انسان می‌شود. مسئولیت‌پذیری، توانایی پذیرش و پاسخ‌گویی و انجام کاری است که از کسی تقاضا می‌شود و شخص می‌تواند، بپذیرد یا رد کند. این حس در فرآیند رشد صحیح بشر شکل می‌گیرد. (رفعتیان، ۱۳۸۵) در کشورهای توسعه‌یافته، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان تلاش می‌کنند تا افراد از همان سنین کودکی، مسئولیت‌پذیر، کارآمد و مؤثر در جامعه بار آیند؛ زیرا سلامت روح و روان و شایستگی اجتماعی در گرو تربیت صحیح انسان‌هاست. بشر با علم به اینکه در قبال اعمال و کردار خویش مسئول است و باید به خداوند پاسخ‌گو باشد در انجام وظایف و تعهدات خود کوشا تر می‌شود و از انجام کارهای ناشایست پرهیز می‌کند.

۴-۵. توجه به معنای زندگی

شناخت خداوند، هدف غایی زندگی است و به انسان در فهم معنای زندگی کمک شایانی می‌کند. در اسلام و بینش توحیدی، زندگی به تولد تا مرگ محدود نیست و وقایع پس از مرگ را نیز شامل می‌شود: «أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ؛ آیا به زندگی دنیا به جای آخرت راضی شده‌اید با اینکه متاع زندگی دنیا در برابر آخرت، جز اندکی نیست» (توبه: ۳۸). (رجبی، ۱۳۸۰) انسان با علم به گذرا بودن این دنیا و وجود دنیای دیگر و توجه به هدف غایی حیات که قرب الهی و رسیدن به کمال است در انتخاب مسیر زندگی خود دقت بیشتری می‌کند. باور به زندگی پس از مرگ و توجه به معنای واقعی زندگی در حسابرسی اعمال،

توجه به پاداش و جزای اخروی، دوری از گناه، ایجاد آرامش و سازگاری با نظام هستی و با سایر انسان ها نقش مهم و اساسی دارد و مانع از انجام و گرایش به سمت اعمال پوچ و بیهوده می شود.

۵. شناخت صفات ذاتی خداوند و بررسی روان شناختی

امام علی (ع) در ابتدای دعای ابو حمزه ثمالی، با برشمردن صفات الهی به شناخت خداوند یعنی، خالق و مالک هستی تأکید می کند: «يَا مَنْ لَا يَعْرِفُهُ مُعْرِفُهُ وَلَا يَصِفُهُ وَاصِفُهُ وَلَا يُحَدِّدُهُ مُحَدِّدُهُ». شناخت صفات پروردگار همواره از دغدغه های اصلی دانشمندان و جویندگان حقیقت بوده است. این امر گامی بلند در مسیر معرفت خداوند متعال است. صفات به ویژگی ها و اوصاف هر موجود اشاره دارد. دکارت در مقوله معرفت به صفات خدا آورده است: «با شناختن خدا می توان صفات او را نیز تا آنجایی که با نور طبیعی قابل شناخت است، بشناسیم» (دکارت، ۱۳۷۶). منظور از نور طبیعی، محدودیت ذهن انسان است؛ زیرا شناخت عمق صفات بی پایان خداوند برای ذهن متناهی انسان امکان پذیر نیست. خداوند، آفریننده بی همتا، صفات کمالی بی نهایی دارد که هر کدام دریچه ای به سوی شناخت ذات پاک او می گشایند. درک این صفات، نه تنها به شناخت اجمالی خداوند منجر می شود، بلکه در پرورش اخلاقی و تعالی روح انسان نیز نقشی اساسی ایفا می کند و دریچه ای به سوی درک عمیق تر ذات الهی و جایگاه انسان در هستی می گشاید و مسیر تعالی و قرب الهی را روشن تر می کند.

صفات پروردگار، اقسام مختلفی دارد که یکی از آنها صفات ذاتی و صفات فعلی خداوند است. ذات در لغت به معنی حقیقت و نفس یک شیء است. (ابن منظور، ۱۴۱۶ هـ.ق) در اصطلاح علم فلسفه و کلام، صفات ذاتی، آن دسته از صفات کمال الهی را می گویند که در وصف ذات خداوند به آنها فقط تصور ذات پروردگار کافی است و از ذات وی سرچشمه می گیرند. در این صفات، مقابل آنها را نمی توان به خداوند نسبت داد مانند رحمت، علم، فضل و احسان. صفات فعلی، صفاتی هستند که برای درک آن، تصور ذات پروردگار و مخلوق او نیاز است. به عبارت دیگر، از رابطه خدا با مخلوقات انتزاع شده و به افعال خداوند نسبت داده می شود مانند خالقیت و

رازقیت خداوند (مصباح یزدی، ۱۳۷۷). صفات ذاتی، آن دسته از صفاتی است که از ذات الهی انتزاع می‌شود. این صفات را به این دلیل ذاتی نامیده‌اند که همواره با ذات الهی است و در انتزاع آنها نیاز به تصور موجودات دیگر نیست و ذات همواره منصف به آنهاست مانند علم، قدرت و حیات (عنایتی، ۱۳۹۰).

۵-۱. مهربانی و رأفت الهی

امام سجاد علیه السلام در فرازهایی از دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا؛ خدا به شما بندگان همیشه مهربان است»؛ «وَالْعَائِدُ عَلَيْهِمْ بِتَحَنُّنٍ رَأْفَتِكَ؛ نعمت بر خلق به واسطه رأفت و محبت نسبت به آنان پی‌درپی خواهد بود» و «الَّذِي أَوْجَبَتْهُ عَلَى نَفْسِكَ مِنَ الرَّأْفَةِ وَالرَّحْمَةِ؛ تو بر ذات خویش رأفت و رحمت به بندگان را لازم کرده‌ای». یکی از صفات عالی پروردگار، مهربانی و رأفت اوست که در قرآن و روایات معصومین علیهم السلام بسیار تأکید شده است. خداوند در قرآن کریم خود را با صفات «رحمن» و «رحیم» و «رأفت» معرفی کرده و بارها بر گستردگی و فراگیری رحمت خود تأکید می‌کند: «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا... أَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ؛... زیرا من بسیار توبه‌پذیر و مهربانم» (بقره: ۱۶)؛ «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَئُوفٌ بِالْعِبَادِ؛ بعضی از مردم از جان خود در راه رضای خدا درگذرند و خدا با چنین بندگان، رئوف و مهربان است» (بقره: ۲۰۷). دلسوزی و مهربانی بسیار و کرم از معانی رأفت است. شفقت خداوند بر انسان‌های گنه‌کار و کرامت‌بخشی به بندگان نیکوکار یکی از مصادیق رحمت اوست. رأفت الهی به کامل‌ترین وجه ممکن در حق تمام موجودات از سوی پروردگار صورت می‌پذیرد (صداقت، ۱۳۸۸).

دوستی با پروردگار، نیازی معنوی در انسان‌هاست که دریافت محبت از سوی خداوند و ابراز علاقه به خدا را شامل می‌شود. این موضوع نقش چشمگیری در سلامت روان دارد و با شناخت و به‌کارگیری آن می‌توان باعث ارتقای بهداشت روانی افراد و جامعه شد. از نظر روان‌شناسی، نیاز به عشق و محبت در ارتباط با انسان‌ها مطرح شده است، اما در اسلام، اصل همه دوستی‌ها محبت و دوستی پروردگار است. کسانی که به خداوند عشق بورزند محبت و رأفت الهی شامل حال آنها می‌شود و خدا نیز آنها را دوست می‌دارد: «فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ؛

به زودی خدا قومی را که بسیار دوست دارد و آنها نیز خدا را دوست دارند برمی‌انگیزد» (مائده: ۵۴). شناخت و باور به مهربانی و رأفت الهی، آثار روان‌شناختی و تربیتی متعددی در حیات افراد دارد و راهنمای مسیر تعلیم و تربیت دینی و کسب فضایل اخلاقی در انسان است.

۵-۱-۱. آثار مهربانی و رأفت پروردگار

اول، تقویت تعبد و اطاعت از پروردگار: دوستی و محبت با خدا محبت شخص را به سمت پرستش خالصانه می‌کشاند. امام صادق علیه السلام فرمود: «دوستی راستین باعث اطاعت می‌شود و دوستدار واقعی، مطیع محبوب خویش است» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق). کسانی که با ایمان به رأفت الهی و دوستی با خدا عبادت می‌کنند از روی ترس از جهنم و به طمع بهشت نیست. بنابراین، سلامت روانی بیشتری دارند.

دوم، ارتقای سلامت روان: رأفت و مهربانی خداوند با سلامت و بهداشت روان افراد ارتباط مستقیمی دارد؛ زیرا باور و اعتقاد به اینکه خداوند مهربان و رؤوف است، می‌تواند به افراد آرامش خاطر دهد و اضطراب، نگرانی و ترس آنها را کم کند و مانع افسردگی افراد شود. مؤمنان ممکن نیست دچار خوف و ترس شوند؛ زیرا به خداوندی مهربان و قادر اعتقاد دارند و در بخشش و یاری اوشکی ندارند. (محمدی بختیاری، ۱۳۹۱) با تقویت این شناخت از راه مطالعه مطالب دینی، تفکر و تدبیر در آیات الهی، دعا و نیایش و انجام اعمال نیک می‌توان به سلامت روان خود و دیگران کمک کرد.

سوم، افزایش امید به زندگی: در نگرش انسان مؤمن و معتقد به رحمت و بخشش الهی نه تنها در روز رستاخیز اعمال و پاداش از بین نمی‌رود (ر.ک.، آل عمران: ۱۹۵)، بلکه در دنیا نیز تمام جهان هستی او را یاری خواهد کرد. شناخت و باور به مهربانی و لطف پروردگار، حتی در بدترین شرایط و سختی‌های زندگی به انسان‌ها امید به زندگی می‌دهد و آنها را در برابر مشکلات و چالش‌های موجود در زندگی مقاوم‌تر می‌کند و دل‌هایشان همیشه به نور امید روشن خواهد بود.

چهارم، تقویت روابط اجتماعی: بررسی و مطالعه مخلوقات و موجودات جهان هستی حاکی از ارتباط آنها با یکدیگر است و هرچه موجودی کامل‌تر باشد این ارتباط بیشتر و محکم‌تر است.

اسلام به روابط اجتماعی بسیار توجه دارد؛ زیرا روابط سالم در سلامت و کمال جامعه اسلامی نقش مهمی دارد. (آقایور، ۱۳۹۱) از جمله صفات خداوند که در این زمینه نقش اساسی ایفا می‌کند رأفت و مهربانی است. با الهام گرفتن از رأفت الهی و تجلی آن در رفتار می‌توان روابط اجتماعی را در سطوح مختلف از جمله خانواده، دوستان، جامعه و... تقویت کرد. اعتقاد به این صفات الهی، افراد را به رفتار مهربانانه با یکدیگر ترغیب می‌کند و باعث ایجاد حس اعتماد، دوستی و الفت میان مردم می‌شود؛ زیرا بعد اجتماعی از مهمترین ابعاد آفرینش انسان‌هاست. رسول اسلام ﷺ می‌فرماید: «مهربانی و دوستی مؤمن با مؤمن برای خدا از بزرگ‌ترین شعبه‌های ایمان است» (کلینی، ۱۳۸۶).

ایمان، شعب مختلف و شاخه‌های فراوانی دارد، اما براساس این حدیث، مهربانی و دوستی از همه آنها بالاتر است. (آقایور، ۱۳۹۱) بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که بیماران مبتلا به افسردگی در تعامل با دیگران بهبود می‌یابند و هرچه انسان‌ها در حمایت اجتماعی بیشتری باشند در دژ مستحکم‌تری در مقابل بیماری‌های روانی از جمله افسردگی خواهند بود. (آقایور، ۱۳۹۱) تقویت روابط اجتماعی، دوستی و محبت ورزیدن، نتیجه تجلی صفت رأفت و مهربانی خالق یگانه است.

۵-۲. توجه به قدرت الهی

یکی از فرازهای دعای ابوحمزه ثمالی این‌گونه است: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعِدُّ سُبُلَ الْمَطَالِبِ إِلَيْكَ مُسْرَعَةً؛ خدایا من راه حاجت‌ها و نیازهای مخلوقات را به سمت تو باز می‌بینم». این فراز بیان‌گر توجه به قدرت بی‌نهایت ذات باری تعالی است. توجه به قدرت الهی که با نام ایمان به قدرت الهی نیز شناخته می‌شود مفهومی بنیادی در بیشتر ادیان و فرهنگ‌هاست که نقشی مهمی در تربیت انسان‌ها ایفا می‌کند. این مفهوم حاکی از باور عمیق به قدرتی عظیم و فراتر از انسان است که حاکم بر جهان آفرینش و تقدیر انسان‌هاست. قدرت، یکی از صفات خدا و به معنی این است که اگر قادر بخواهد، فعلی را انجام می‌دهد و اگر نخواهد، انجام نمی‌دهد. (سبحانی و رضایی، ۱۳۹۱) پروردگاری که قادر بی‌همتا و توانای مطلق است و کل مخلوقات از اول خلقت تا آخر توسط او

تأمین می‌شوند و اوست که با قدرت ابدی خویش جهان را اداره می‌کند و با عظمتی فراتر از درک و فهم بشر، صاحبان خرد و عقل را به حیرت درآورده است (صداقت، ۱۳۸۸).

۵-۲-۱. نتایج ایمان به قدرت الهی

اول افزایش تاب‌آوری: بشر پیوسته به حمایت از سمت دیگران نیازمند است. به همین دلیل به خانواده، دوستان و جامعه گرایش می‌یابد. در بسیاری از موارد، سختی‌ها و مشکلات زندگی با حمایت و یاری دیگران مرتفع می‌شود، اما گاهی انسان نیازمند قدرت و حامی فراتر از بشریت است. انیشتین می‌گوید: «همه صاحبان قدرت می‌میرند. از طرفی تمام انسان‌ها در زندگی خود با مشکلات و نواقصی روبه‌رو خواهند شد که به‌تنهایی قدرت مقابله با آن را نخواهند داشت. در این‌گونه موارد نیاز به یک قدرت ماورای انسانی حس می‌شود که در پیروزی بر سختی‌ها همواره او را یاری و حمایت کند» (انیشتین، ۱۳۴۲). اختلالات روانی در بیشتر موارد ناشی از احساس ناتوانی و نداشتن حامی قدرتمند و حس استیصال در موقعیت‌های سخت و چالش‌برانگیز زندگی است (سالاری فر.، و همکاران، ۱۳۹۳). ایمان به قدرت الهی در رویارویی با مشکلات و سختی‌های زندگی به انسان‌ها کمک می‌کند تا با تکیه بر قدرتی فرابشری، امید خود را حفظ کرده و با مشکلات مبارزه کنند. گالاتر (۲۰۰۶) می‌گوید: «اعتقاد به قدرت خداوند و تسلیم شدن در برابر او به انسان‌ها توانایی تحمل درد را داده و در مراحل دشوار و غیرقابل تحمل زندگی به آنها مقاومت و آرامش می‌بخشد».

دوم، کاهش اضطراب و افسردگی: یکی از بیماری‌های روانی شایع در عصر حاضر، افسردگی و اضطراب است. علایم این بیماری، گوشه‌گیری، عقده حقارت و بیهوده‌انگاری، نداشتن عزت نفس و نگرانی است. گمشده بشر در آموزه‌های اسلامی و بهداشت روانی، آرامش روح و روان و به بیان قرآن، اطمینان قلبی است (ر.ک.، رعد: ۲۸). انسان‌ها برای دستیابی به این آرامش و دوری از اضطراب، گاه تمام امکانات رفاهی را برای خود مهیا می‌کنند، اما هرچه تلاش می‌کنند به آرامش نمی‌رسند (سالاری فر.، و همکاران، ۱۳۹۳). وسایل رفاهی مادی، پاسخ‌گوی نیاز روانی انسان نیست و هرگز او را ارضا نمی‌کند و چنین شخصی همواره مضطرب و نگران و گاه مبتلا به

افسردگی است و بدون داشتن پناهگاه درونی محکم و قوی دنیا را پرتگاهی هولناک می‌داند (اقبال لاهوری، بی‌تا). ایمان به قدرت لایزال الهی به افراد آرامش و امنیت خاطر می‌دهد؛ زیرا منبع امنیت و آرامش، فقط خداست. بشر با علم به اینکه خدا حامی قدرتمند و پناهگاه اوست از استرس و اضطراب‌های ذهنی رهایی یافته و به آرامش روانی دست می‌یابد.

سوم، رشد ارزش‌های اخلاقی: اخلاق، رفتارهای ارادی متناسب با صفات نفسانی خوب و بد و کمال انسان‌ها را معرفی می‌کند (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳) و ارتباط مستقیمی با سلامت روان دارد. برخی از علمای اخلاق، موضوع آن را نفس انسان‌ها می‌دانند که بیان‌گر ارتباط گسترده این دو موضوع است. نراقی علت نابهنجاری و بیماری‌های نفسانی را انحراف از مسیر تعادل اخلاقی می‌داند (نراقی، ۱۴۴۲ ه.ق). برخی، اخلاق رذیله و زشت را علت بیماری روحی می‌دانند (کریمی مرزبان، ۱۴۰۰) و عالمان اخلاقی برای سیر در مسیر اعتدال و دوری از بیماری‌های روانی توصیه‌هایی دارند که به ابعاد گوناگون از جمله بعد شناختی انسان برمی‌گردد. شناخت و ایمان به قدرت الهی به افراد در فهم و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی کمک کرده و انسان را به تقوا و پرهیز از گناه رهنمون می‌کند. برخورداری از ارزش‌های اخلاقی مناسب از ویژگی‌های اساسی یک شخصیت سالم است. تمام انگیزه‌ها و نیروهای درونی چنین فردی در راه رضایت خالق قادر و ناظر بر اعمال قرار می‌گیرد. چنین فردی از انجام اعمال ناشایست خودداری می‌کند و خود را ملزم به انجام دستورات و شعائر اخلاقی می‌داند. بنابراین، در مسیر درست و منطبق بر ارزش‌های اخلاقی گام برمی‌دارد (سالاری فر.. و همکاران، ۱۳۹۳).

۵-۳. فضل و احسان

در قسمتی از دعا از فضل و احسان الهی صحبت شده است: «إِلَٰهِي رَبِّیَّتَنی فِی نِعْمَکَ وَإِحْسَانِکَ صَغِیراً وَ نَوَّهْتَ بِاسْمِی کَبِیراً فِیَا مَنْ رَبَّانِی فِی الدُّنْیَا بِإِحْسَانِهِ وَ تَفَضَّلَ عَلَیَّ؛ پروردگارا تویی که در انواع نعمات و احسان، زمانی که کودک بودم مرا پرورش دادی و در بزرگی هم سربلندی و نام نیکو دادی، پس ای خدایی که مرا در دنیا به فضل و احسان و نعمات بی‌پایان پرورش دادی...». فضل در لغت به معنی زیادت در یک چیز، احسان و بخشش و جزو صفات پروردگار است که موجب

بخشوده شدن گنه کاران است (معین، ۱۳۹۱). فضل در اصطلاح به معنی برتری و رجحان است و در کل، همه نعمت‌هایی که خدا بر مخلوقاتش چه دوست و دشمن عطا کرده است را دربرمی‌گیرد (شریعت‌مداری، ۱۳۸۷). احسان به معنی نیکی، بخشش کردن (معین، ۱۳۹۱) و افضال (دهخدا، ۱۳۷۳) است؛ در قرآن به آن بسیار امر شده و پاداش احسان را بسیار بالا و عظیم دانسته است. احسان در اصطلاح به معنی انجام هر کاری به بهترین نحو ممکن و بدون هرگونه عیبی است که فقط برای خداوند انجام پذیرد (طباطبایی، ۱۳۷۵). شناخت صفت فضل و احسان خداوند نقش مهمی در فرایند تربیت بشر و پرورش فضایل اخلاقی در وی دارد.

۵-۳-۱. آثار شناخت فضل و احسان خداوند از نظر روان‌شناختی و تربیت

اول، تزکیه و رسیدن به کمال: فضل الهی، باعث تزکیه و به کمال رسیدن انسان می‌شود. خداوند در قرآن فرمود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا... وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ؛ اگر فضل خدا و رحمتش بر شما نبود هیچ کس از شما پاک نمی‌شد» (نور: ۲۱). این، یکی از اساسی‌ترین موهبت‌های الهی در مسیر زندگی و هدایت بشر است. فضل و رحمت الهی باعث می‌شود انسان از گناه و پلیدی‌ها نجات یابد و با استفاده از پیامبران درونی و بیرونی و امدادها و توفیقات ویژه به هدف نهایی کمال و قرب الهی دست یابد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴) آیت‌الله جوادی آملی می‌فرماید: «اگر انسان‌ها به حال خود رها می‌شدند و فضل و احسان پروردگار نبود به دلیل ضعف و نقص بشر، هرگز انسانی نمی‌توانست از فطرت خود استفاده کرده و با رام نمودن نفس خویش از شهوات رهایی یابد. در واقع فضل اوست که فطرت را شکوفا می‌سازد و باعث غلبه بر جهل و شهوت می‌شود» (جوادی آملی، ۱۳۷۷).

دوم، افزایش حس شکرگزاری: انسان، ماهیتی ستایش‌گر دارد و به تبع آن، متعهد به شکر و تلاش برای رسیدن به تکامل است. (جعفری، ۱۳۷۳) تمام مسلمانان با واژه شکر آشنایی دارند. شکر در نعمات به معنی شناخت بخشنده نعمت، پیدایش حالت خضوع و تواضع و استفاده از آن نعمت در مسیری که منعم می‌طلبد، است (گوهری، ۱۳۶۴). در قرآن کریم و نهج البلاغه چندین بار درباره صفت شکر صحبت شده است. خداوند شکر را باعث نجات انسان می‌داند (ر.ک.، اسرا: ۳). غزالی

در مورد شکر می‌فرماید: «شکر از مقام‌های عارفان و متشکل از سه چیز است: علم، حال و عمل. علم، دانش این است که نعمت فقط از منعم واقعی می‌آید. حال آن شادی و انبساط روانی و نشاطی است که پس از دریافت نعمت به انسان دست می‌دهد و عمل نیز قیام و رفتار نمودن با قلب زبان و جوارح، طبق هدف معطی و منعم می‌باشد» (فیض کاشانی، ۱۳۸۷). شناخت فضل و احسان الهی، حس شکرگزاری را در فرد تقویت می‌کند. امام زین‌العابدین علیه السلام تأثیر شکرگزاری بر سلامت روان را در فرازی از صحیفه سجادیه این‌گونه آورده است: «خدایا سلامت دل‌های ما را در یاد بزرگی خودت و آرامش و آسایش جسم ما را در شکر نعماتت قرار بده» (انصاریان، بی‌تا).

شکرگزاری به درگاه الهی، فرآیندی براساس فطرت و تنها راهکار تأثیرگذار در سلامت روانی و جسمی و پدیدآورنده رفتارهای هنجارگونه در افراد است که عده کمی موفق به انجام آن می‌شوند. انسان همواره باید با مشاهده نعمت‌های بسیاری که خداوند به او داده است شکرگزاری کند. با توجه به تفسیر خطبه‌های نهج‌البلاغه و براساس شیوه روان‌درمانی شکر، انسان با آگاهی از وجود بی‌پایان نعمات پروردگار، کوچک‌ترین اضطرابی از جانب پایان و محدودیت نعمت‌های الهی متصور نخواهد شد. (پارس، ۱۳۹۳) این امر، موجب افزایش رضایت خاطر و نشاط و شادی او می‌شود.

۵-۳-۲. ترویج صلح و محبت

در این عصر به اصطلاح متمدن و پیشرفته، مشکلات بشر رو به افزایش است. جنگ‌ها، زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها را با خطر روبه‌رو کرده و آنها را درگیر ناآرامی و تشویش روانی کرده است. نژادپرستی و برتری‌جویی‌های افراطی افراد باعث ایجاد کینه و نفرت و آسیب‌های روانی در اجتماع شده است. (محمدی بختیاری، ۱۳۹۱) صلح، مقوله‌ای مهم و حیاتی است و تا زمانی که علل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی جنگ‌ها و اختلافات اجتماعی از بین نرود، صورت نمی‌پذیرد. صلح و محبت، دو مؤلفه اساسی برای داشتن جهان و جامعه‌ای بهتر هستند که در عمق جوامع بشری ریشه دوانده و عدم وجود آنها تاریکی و فنا را به دنبال دارد.

صلح از نظر جوامع اسلامی فقط رهایی از جنگ نیست، بلکه رفتار عادلانه‌ای است که در آن برای همگان فرصت‌های برابر وجود داشته باشد، هر انسانی به حق خود رسیده و با مظلوم، عادلانه و از روی محبت و احسان برخورد شود و متجاوزین به حقوق دیگران مجازات شوند. (تسخیری، ۱۳۸۴) امنیت، بنیان تفکر صلح است و کسی که به خدای منان معتقد بوده و فضل و احسان او را باور داشته باشد، احساس امنیت می‌کند. بنابراین، دیگران را حمایت می‌کند و با آنها تعاملاتی بهتر و بر مبنای صلح خواهد داشت (هوشنگ‌فر، ۱۳۸۸). شناخت فضل و احسان الهی، بنیان ترویج صلح و محبت در میان جوامع است. انسان‌هایی که به بخشندگی و عطای خداوند ایمان دارند نسبت به سایرین مهربان‌تر و بخشنده‌تر خواهند بود.

۶. نتیجه‌گیری

در مقاله حاضر با بررسی مضامین تربیتی دعای ابوحزمه ثمالی، جایگاه ارتباط با خدا به مثابه محور اصلی تربیت اسلامی بررسی شد. این دعا که از امام سجاد علیه السلام نقل شده سرشار از آموزه‌های عمیق تربیتی است و مؤلفه‌های اساسی نظام تعلیم و تربیت اسلامی را دربرمی‌گیرد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که شناخت خداوند و تقویت ارتباط با او، پایه‌ای‌ترین عامل در تربیت انسان است و آثار روان‌شناختی و اخلاقی متعددی را به همراه دارد. در پژوهش حاضر، شناخت صفات الهی، نخستین گام در تربیت اسلامی بوده و به آن تأکید شده است. دعای ابوحزمه ثمالی با بیان صفاتی مانند رحمت، قدرت، فضل و احسان الهی، انسان را به درک عمیق‌تری از ذات پروردگار رهنمون می‌کند. این شناخت، زمینه‌ساز تقویت ایمان، آرامش روانی، عزت نفس، مسئولیت‌پذیری و معناداری زندگی است. برای مثال، باور به رأفت و مهربانی خداوند، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و امیدواری را در انسان تقویت می‌کند. همچنین، ایمان به قدرت بی‌نهایت الهی، تاب‌آوری افراد را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد.

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که دعای ابوحزمه ثمالی بر چند عامل شناختی کلیدی در تربیت تأکید دارد که عبارتند از: شناخت صفات ذاتی خداوند مانند رأفت، قدرت، فضل و

احسان، به تقویت توکل و تعبد می‌انجامد و توجه به نعمت‌های الهی حس شکرگزاری و مسئولیت‌پذیری را در انسان بیدار می‌کند و نیز معرفت به هدف زندگی، انسان را از دلبستگی به دنیای فانی رها می‌کند و به سوی کمال الهی سوق می‌دهد. بررسی مضامین دعای ابوحمره ثمالی حاکی از آن است که ارتباط صحیح با خداوند تأثیر عمیقی بر سلامت روان و رفتار انسان دارد؛ آثاری مانند کاهش اضطراب و افسردگی. همچنین ایمان به لطف و قدرت الهی، آرامش درونی را تقویت می‌کند و در تقویت روابط اجتماعی، الگوگیری از صفات الهی مانند مهربانی و احسان، تعاملات انسانی را بهبود می‌بخشد و نیز شناخت فضل و احسان خداوند، انسان را به سوی نیکوکاری و صلح‌طلبی سوق می‌دهد.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (بی‌تا). مترجم: الهی قمشه‌ای، مهدی. تهران: انتشارات پیام عدالت.
- * صحیفه سجادیه (بی‌تا). مترجم: انصاریان، حسین. تهران: نشر آیین دانش.
۱. آقابور، رضا (۱۳۹۱). تأثیر دین‌داری در ارتقای روابط اجتماعی از دیدگاه قرآن. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.
۲. آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۳. ابن ابی ذر نراقی، مهدی (۱۴۴۲). جامع السعادات. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۴. ابن اثیر، مبارک بن محمد (۱۳۶۷). النهایه فی غریب الحدیث والاثار. مصحح: طناحی، محمد محمود. قم: اسماعیلیان.
۵. ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ ه.ق). معجم مقاییس اللغة. مصحح: هارون، عبدالسلام محمد. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
۶. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۶). لسان العرب. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
۷. اقبال لاهوری، محمد (بی‌تاهق). احیای فکر دینی در اسلام. مترجم: آرام، احمد. تهران: انتشارات رسالت قلم.
۸. انصاری، محمدعلی (۱۳۸۸ ه.ق). رحمت جاری. مشهد: بیان هدایت نور.
۹. انصاریان، حسین (۱۳۸۳). تفسیر و شرح صحیفه سجادیه. قم: دار العرفان.
۱۰. انوری، حسن (۱۳۸۲). فرهنگ بزرگ سخن. تهران: سخن.
۱۱. انیشتن، آلبرت (۱۳۴۲). دنیایی که من می‌بینم. مترجم: سالکی، فریدون. تهران: انتشارات پیروز.
۱۲. پارس، اکبر (۱۳۹۳). شکر و دعا در روان‌درمانی و مشاوره براساس نهج البلاغه و سایر منابع اسلامی. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۱۳. پورافکاری، نصرت‌الله (۱۳۸۰). فرهنگ جامع روان‌شناسی روان‌پزشکی. تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.
۱۴. تسخیری، محمدعلی (۱۳۸۴). ابعاد تمدنی میانه‌روی اسلام. نشریه اندیشه تقرب، (۳)، ۹-۲۰.
۱۵. تشکر، احمد (۱۳۸۷). رزق حلال از دیدگاه آیات و روایات. قم: صالحان.
۱۶. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۷). مبادی اخلاق در قرآن. قم: مرکز نشر اسرا.

۱۷. جعفری، محمدتقی (۱۳۷۳). ترجمه و تفسیر نهج البلاغه. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۸. حاجی‌زاده میمند، فاطمه.، زارع شاه‌آبادی، مسعود.، مروی، احمد.، و ابوترابی زارچی، نرگس (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین دین‌داری و رضایت از زندگی در بین زنان سالمند شهر یزد. نشریه مطالعات راهبردی زنان، شماره ۵۸، ۱۹۱-۲۳۶.
۱۹. حجازی، محمدرضا (۱۳۸۲). ینایع الحکمه. قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
۲۰. حسینی حسین‌آباد، سیده فاطمه (۱۳۹۵). تبیین روان‌شناختی حالت خشوع و خضوع در نماز براساس ابعاد هوش معنوی. تهران: کنگره ملی نماز و سلامت روان <https://civilica.com/doc>
۲۱. حسینی دشتی، مصطفی (۱۳۷۶). معارف و معاریف. قم: حجت.
۲۲. حسینی، سیدحمید (۱۴۲۲). منتخب میزان الحکمه. قم: دارالحديث.
۲۳. حسینی، سید معصوم.، و قدیری‌نژاد، سیده فاطمه (۱۴۰۲). راهکارهای قرآنی نیل به امنیت روانی فردی و کارکردهای آن در زندگی اجتماعی. نشریه مطالعات فرهنگی قرآن، سال اول، ۲(۱)، ۱۹۰-۱۶۵.
۲۴. حسن‌زاده، جعفر (۱۳۹۲). پرتو اجابت. مشهد: آستان قدس رضوی.
۲۵. دکارت، رنه (۱۳۷۶). فلسفه دکارت. مترجم: صانعی دره بیدی، منوچهر. تهران: الهدی.
۲۶. دیلمی، احمد.، و آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۳). اخلاق اسلامی. قم: انتشارات معارف.
۲۷. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳). لغت‌نامه دهخدا. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه.
۲۸. راغب اصفهانی، محمدحسین (۱۴۱۶). مفردات الفاظ قرآن. محقق: داوودی، عدنان. بیروت: دار الشامیه.
۲۹. ربانی گلپایگانی، علی (۱۴۰۰). عقاید استدلالی. قم: نشر هاجر.
۳۰. رفعتیان، عبدالحسین (۱۳۸۵). مسئولیت‌پذیری. تهران: نشر قطره.
۳۱. رجبی، محمود (۱۳۸۰). انسان‌شناسی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته‌الله علیه.
۳۲. رضی، محمد (۱۴۰۳). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفا.
۳۳. زبیدی، سید محمد مرتضی (۱۴۱۴ ه.ق). تاج العروس من جواهر القاموس. مصحح: هلالی، علی.، و شیر، علی. بیروت: دار الفکر.
۳۴. سالاری، محمدرضا، شجاعی، محمدصادق.، موسوی اصل، سیدمهدی.، و دیگران (۱۳۹۳). بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۳۵. سبحانی، جعفر.، و رضایی، محمد (۱۳۹۱). اندیشه اسلامی. تهران: انتشارات معارف.
۳۶. شاهدی، لطفعلی.، و شاهدی، کیوان (۱۳۹۸). عوامل پیدایش و تقویت روحیه شکرگزاری از منظر قرآن و روایات. نخستین کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه. <https://civilica.com/doc/>
۳۷. شاملو، سعید (۱۳۸۲). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت. تهران: رشد.
۳۸. شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۶). نگاهی به شناخت از منظر فلسفه، روان‌شناسی و اسلام. نشریه علمی معرفت، ۱۹(۱)، ۸۱-۱۰۰.
۳۹. شریعتمداری، جعفر (۱۳۸۷). شرح و تفسیر لغات قرآن براساس تفسیر نمونه. مشهد: آستان قدس رضوی. بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
۴۰. صانعی، سیدمهدی (۱۳۸۲). بهداشت روان در اسلام. قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۴۱. صداقت، سید علی‌اکبر (۱۳۸۸). مرموزات اسما. قم: انتشارات آیات اشراق.
۴۲. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۵). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسه الاعلمی.
۴۳. عسکری، ابوهلال (۱۴۰۰ ه.ق). الفروق فی اللغة. بیروت: دار الآفاق الجدیده.
۴۴. غفاری، ابراهیم (۱۳۸۶). آیین نیایش. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

۴۵. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۳۸۷). محجه البیضا فی تهذیب الاحیاء. مصحح: غفاری، علی اکبر. قم: مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان.
۴۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۶). اصول کافی. تهران: انتشارات اسوه.
۴۷. گوهری، سید اسماعیل (۱۳۶۴). شکر در قرآن، روایات و نهج البلاغه. تهران: ناشر کعبه.
۴۸. کریمی، علیجان (۱۳۹۹). راهکارهای تقویت باورهای دینی در جامعه از منظر قرآن. نشریه افق تبلیغ، ۳(۱)، ۲۵-۴۰.
۴۹. کریمی، مرزبان (۱۴۰۰). بهداشت روانی در نگاه اسلام. تهران: سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه.
۵۰. محمدی بختیاری، مصطفی (۱۳۹۱). نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن. قم: انتشارات زائر.
۵۱. عنایتی، سعیده (۱۳۹۰). صفات ذاتی خداوند. <http://shahrudi.parsiblog.com/Posts/475>.
۵۲. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفا.
۵۳. محسنی، نیک‌چهره (۱۳۸۲). نظریه‌ها در روان‌شناسی رشد. تهران: پردیس.
۵۴. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۷). آموزش عقاید. تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل سازمان تبلیغات اسلامی.
۵۵. مطهری، مرتضی (۱۳۹۴). مجموعه آثار شهید مطهری. تهران: صدرا.
۵۶. مطهری، مرتضی (۱۳۵۴). سیری در نهج البلاغه، قم: مرکز مطبوعاتی دار التبلیغ اسلامی.
۵۷. معین، محمد (۱۳۹۱). فرهنگ فارسی. تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
۵۸. محقق داماد، سید مصطفی (۱۳۹۹). اسرار شریعت و منفع طاعت از نظر ملاصدرا. نشریه خردنامه صدرا، ۲۵(۱۰۰)، ۲۳-۳۲.
۵۹. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۶۰. میرحسینی، سیداحمد (۱۳۸۴). دین و درمان افسردگی. نشریه پژوهش‌های فقهی، ۱(۳)، ۳۵-۵۰.
۶۱. میلانی‌فر، بهروز (۱۳۹۲). بهداشت روانی. تهران: قومس.
۶۲. نراقی، مهدی بن ابی‌ذر (۱۴۴۲). جامع السعادات. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۶۳. نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۳۹۷). از خداآگاهی تا خودآگاهی و آثار روان‌شناختی آن. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله علیه.
۶۴. هوشنگ‌فر، خجسته (۱۳۸۸). جامعه‌شناسی صلح. تهران: جامعه‌شناسان.
۶۵. یزدانی رستاقی، فاطمه (۱۴۰۱). طاعت و آثار آن از منظر قرآن کریم. نشریه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی، ۱(۷)، ۱۸۷-۱۷۳.
۶۶. بی‌نام (۱۴۰۰). روزی حلال، آثار تربیتی رزق در بعد اجتماعی. نشریه امین یاوران، ۷(۲۴)، ۸۳-۱۰۳.

67. Kirkpatrick, L.A., & Shaver, P. R. (1990). Attachment theory and religion childhood at attachments, religious beliefs and conversion. Journal for the Scientific Study of Religion, 29(3), 315- 334.
68. Beck, R., & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The attachment to God inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. Journal of Psychology and Theology, 32(2), 92- 103.

سیاست‌های راهبردی پیامبر ﷺ در تعالی و استحکام خانواده

شه‌نوره^۱، زینب هاشمی^۲، سجاد علی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین سیاست‌های راهبردی پیامبر ﷺ در تعالی و استحکام نهاد خانواده با روش توصیفی-تحلیلی و با استناد به منابع معتبر حدیثی و تفسیری انجام شده است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که سیره نبوی در حوزه خانواده مبتنی بر هفت محور کلیدی ارزش‌گذاری کانون خانواده، مدیریت اقتصادی خردمندانه، ترویج اخلاق همدلی، تبیین نقش‌های جنسیتی، احترام به والدین، مدیریت عادلانه فرزندان و ترویج شادی در خانواده است. پیامبر ﷺ الگوی جامعی از روابط خانوادگی ارائه داد که هم از سخت‌گیری‌های افراطی پرهیز می‌کند و هم از تفریط‌های مخرب دوری می‌جوید. مهمترین یافته پژوهش حاضر آن است که آموزه‌های نبوی در حوزه خانواده نه تنها پاسخ‌گوی چالش‌های عصر حاضر است، بلکه با تأکید بر کرامت انسانی، تعادل در مسئولیت‌پذیری و ترویج فرهنگ گفت‌وگو می‌تواند خانواده را از حالت نهادی با کارکرد فقط حقوقی خارج کرده و به آن هویت معنوی-عاطفی ببخشد. اجرای این سیاست‌ها می‌تواند از افزایش آمار طلاق جلوگیری کند، سلامت روانی اعضا را تأمین و نسلی متعادل و مسئولیت‌پذیر تربیت کند.

واژگان کلیدی: سیره نبوی، خانواده اسلامی، سیاست‌های خانواده، استحکام خانواده، روابط خانوادگی.

۱. کارشناسی علوم قرآن و حدیث، از کشور پاکستان، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email:hasan12572313@gmail.com

ORCID:۰۰۰۹-۰۰۰۷-۹۴۶۴-۹۳۶x

۲. استادیار گروه تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email:zeinabhashemi.w@gmail.com

ORCID:۰۰۰۰-۰۰۰۱-۹۴۰۸-۷۶۴۲

۳. سطح ۴ ادبیات عرب، مجتمع عالی زبان و فرهنگ و ادبیات، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email:Sajjad1254477@gmail.com

ORCID:۰۰۰۹-۰۰۰۳-۸۷۲۶-۹۴۰۷

۱. مقدمه

خانواده، بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی است که نقش محوری در تشکیل و استحکام بافت جامعه ایفا می‌کند. (گیدنس^۱، ۲۰۰۶) پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهد که سلامت جامعه ارتباط مستقیم و معنی‌داری با کیفیت ساختار خانوادگی دارد (مکلانهان و بلامپاس،^۲ ۱۹۸۸). از منظر اسلامی، خانواده نه تنها واحد اولیه اجتماعی، بلکه محور تربیت انسان‌های صالح و جامعه‌ای مبتنی بر ارزش‌های الهی تلقی می‌شود (طباطبایی، ۱۳۹۰). قرآن کریم خطاب به مؤمنان، پیامبر اسلام ﷺ را الگویی کامل در همه ابعاد زندگی معرفی کرده است: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب: ۲۱). این آیه بدون تخصیص یا محدودیت، حیات مبارک پیامبر ﷺ را در تمام شئونات از جمله روابط خانوادگی، الگویی جامع و کامل برای انسان‌ها قرار داده است (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲). محققان اسلامی بر این نکته تأکید دارند که سیره عملی پیامبر ﷺ در قالب احادیث و روایات، مجموعه‌ای از راهبردهای عملی برای تقویت بنیان خانواده ارائه می‌دهد (مطهری، ۱۳۸۸).

جوامع امروزی با چالش‌های جدی در حوزه خانواده مواجه هستند؛ آمارهای رسمی نشان‌دهنده افزایش نرخ طلاق، کاهش رضایت زناشویی و تضعیف پیوندهای خانوادگی است. (اماتو^۳، ۲۰۰۰؛ چرلین^۴، ۲۰۰۴) این وضعیت، ضرورت بازگشت به منابع اصیل اسلامی و استخراج راهکارهای عملی از سیره پیامبر ﷺ را بیش از پیش آشکار می‌کند. مطالعات پیشین در این حوزه بیشتر بر جنبه‌های کلی سیره خانوادگی پیامبر ﷺ متمرکز بوده‌اند. بیات و اشعری باقری‌زاده

1. Giddens, A.

2. McLanahan, S., & Bumpass, L.

3. Amato, P. R.

4. Cherlin, A. J.

(۱۳۹۵) در پژوهش خود به اصول حاکم بر سیره پیامبر ﷺ در خانواده پرداخته و مواردی مانند اهتمام به خانواده، توجه به معنویات و اخلاق‌مداری را بررسی کرده‌اند. رضایی و نراقی (۱۳۹۷) نیز الگوی خانواده سالم در سیره پیامبر ﷺ را با تمرکز بر مسئله ازدواج و انتخاب همسر مطالعه کرده‌اند. در ادبیات پژوهشی موجود، خلاء پژوهشی محسوسی درباره ارائه راهبردهای جامع و عملی پیامبر ﷺ برای مدیریت چالش‌های خانوادگی مشاهده می‌شود. هدف اصلی پژوهش حاضر، شناسایی و تحلیل سیاست‌های راهبردی پیامبر ﷺ در تعالی و استحکام خانواده است. مطالعه حاضر درصدد ارائه مدلی کاربردی از راهکارهای پیامبر ﷺ برای حل چالش‌های معاصر خانواده‌ها برآمده و با تکمیل مطالعات پیشین، رویکردی نوآورانه به مسائل خانوادگی از منظر اسلامی ارائه می‌دهد.

۲. مفهوم‌شناسی

برخی از مفاهیم این پژوهش عبارتند از:

۲-۱. مفهوم سیاست‌های راهبردی

سیاست‌های راهبردی در پژوهش حاضر به معنی برنامه‌ها و راهکارهای کلان پیامبر ﷺ در حوزه خانواده اطلاق است که ویژگی‌هایی مانند جهت‌گیری بلندمدت (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۸۰/۷۱)، جامع‌نگری و توجه به ابعاد مختلف خانواده (کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۳۲۸/۵)، قابلیت اجرا در شرایط مختلف (حرعاملی، ۱۴۰۹ ه.ق، ۱۱۶/۱۴) را دارد. این مفهوم از سیره عملی پیامبر ﷺ استخراج شده و با تعاریف جدید مدیریت راهبردی هم‌خوانی دارد (گاتمن^۱، ۱۹۹۹).

۲-۲. مفهوم خانواده

در پژوهش حاضر خانواده مورد تأیید اسلام، خانواده‌ایی است که مؤلفه‌هایی همچون داشتن روابط سببی و نسبی (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۷۱/۷۳)، نهاد مبتنی بر ازدواج شرعی (نوری، ۱۴۰۸ ه.ق، ۲۵۳/۱۴) و واحدی اجتماعی با مسئولیت‌های مشترک (حر عاملی، ۱۴۰۹ ه.ق، ۲۳/۲۰) دارد. این تعریف با یافته‌های پژوهش‌های معاصر در حوزه خانواده‌شناسی نیز هم‌خوانی دارد (گاپمن^۱، ۲۰۱۵).

۲-۳. استحکام خانواده

منظور از استحکام خانواده در پژوهش حاضر خانواده است که روابط اعضای آن براساس معیارهای اسلامی است و در این روابط پایداری دارد (صدوق، ۱۴۱۳ ه.ق، ۲۵۶/۳) و نیز در برابر بحران‌ها مقاومت دارد (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۶۳/۷۴).

۲-۴. تعالی خانواده

تعالی خانواده در پژوهش حاضر به معنی حرکت خانواده به سوی کمالات اخلاقی (کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۱۵۲/۲) و رشد معنوی اعضای خانواده (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ه.ق، ص ۱۸۹) است.

۳. اقدامات پیامبر ﷺ برای استحکام و تعالی خانواده

۳-۱. ارزش‌گذاری کانون خانواده

به همان اندازه که اسلام با روابط خارج از قاعده و قانون اسلامی بین زن و مرد نامحرم حساس بوده و به اشکال مختلف آن را تقبیح و رد کرده است، ازدواج و داشتن روابط مسئولانه و تشکیل خانواده را امری مقدس و مهم می‌داند که مورد توجه پیامبر اکرم ﷺ بوده است. این امر از همان آغاز اسلام در سیره عملی پیامبر ﷺ بوده و ایشان بر این موضوع تأکید می‌فرمود: «الْبَيْتُ سُنَّتِي

1. Chapman, G.

فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي؛ ازدواج سنت من است و هر آنکه از آن رویگردان باشد از من نیست» (شعیری، ۱۳۶۵، ۱۰۱/۱). پیامبر ﷺ در مورد قداست ازدواج فرمود: «مَا بُنِيَ فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءً أَحَبُّ إِلَيَّ إِلَهَ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ التَّزْوِجِ؛ هیچ بنایی در اسلام نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج بنا نشده است» (کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۳۲۸/۵). قرآن نیز در آیه ۲۱ سوره روم: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» بر نقش کلیدی خانواده در ایجاد آرامش که نیاز اصلی همه انسان‌هاست، تأکید می‌ورزد.

۳-۲. توجه و تأکید بر اقتصاد خانواده

خانواده، سنگ‌بنا و اساس جامعه اسلامی است که نیازمند برنامه‌ریزی دقیق در تمام ابعاد زندگی از جمله بعد اقتصادی است. قرآن کریم در آیات متعدد بر اهمیت توازن اقتصادی و پرهیز از اسراف تأکید کرده است: «وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف: ۳۱)؛ «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا» (فرقان: ۶۷). پیامبر اکرم ﷺ الگوی کامل زندگی است که سیاست‌های راهبردی اقتصادی را در راستای حفظ تعالی خانواده تبیین نمود. در ادامه به چند نمونه این سیاست‌ها اشاره می‌شود.

۳-۲-۱. داشتن اعتدال و پرهیز از اسراف

روایات متعدد از سیره پیامبر ﷺ نشان می‌دهد که ایشان همواره از ساده‌خوری و پرهیز از اسراف پیروی می‌کرد. در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مَا حَضَرَ وَلَا يَتَكَلَّفُ مَا لَمْ يَقْدَمْ إِلَيْهِ؛ رسول خدا ﷺ هر طعامی برایش می‌آوردند، می‌خورد و هیچ کس را در مورد غذا به تکلف نمی‌انداخت» (کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۲۷۰/۶). این رویکرد نه تنها الگویی برای خانواده‌هاست تا از هوس‌های غذایی که منجر به هزینه‌های غیرضروری می‌شود، پرهیز کنند بلکه سیاست و راهبردی است برای اقتصاد خانواده.

۳-۲-۲. ساده پوشی و پرهیز از تجمل گرایی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله همواره از لباس های ساده و کم هزینه استفاده می کرد. این سیره، الگویی برای خانواده ها در مدیریت هزینه های پوشاک است. امام باقر علیه السلام فرمود: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله يَلْبَسُ الْغَلِيظَ مِنَ الثِّيَابِ وَيَخْصِفُ النَّعْلَ وَيَرْقَعُ الثَّوْبَ؛ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله لباس های زبر می پوشید، کفش خود را وصله می زد و لباس هایش را می دوخت» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۱۶/۲۲۶).

۳-۲-۳. قناعت و مدیریت منابع مالی

امر دیگری که نقش اساسی در استحکام و تعالی خانواده دارد قناعت اهل خانواده است که همواره مورد تأکید پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام بوده است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «الْقَنَاعَةُ كَنْزٌ لَا يَفْنَى؛ قناعت، گنج و ثروتی است که نابودشدنی نیست» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۶۹/۶۵).

بنابراین، سیاست های اقتصادی پیامبر صلی الله علیه و آله در خانواده بر سه محور استوار است: پرهیز از اسراف در خوراک، پوشاک و سایر هزینه ها؛ تأکید بر ساده زیستی و دوری از تجملات غیرضروری؛ تقویت روحیه قناعت و مدیریت عاقلانه منابع مالی. این آموزه ها نه تنها اقتصاد خانواده را از بحران ها حفظ می کند، بلکه زمینه ساز آرامش روانی و رشد معنوی اعضای خانواده است.

۳-۳. ارزش گذاری اخلاق همدلی و مهرورزی

همدلی و مهرورزی از ارکان اساسی استحکام خانواده در اسلام است. پژوهش های روان شناسی خانواده و آموزه های دینی تأکید دارند که این عنصر نقش تعیین کننده ای در پویایی و سلامت نظام خانواده دارد. (ر.ک.، مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۱۰۳/۲۲۸)

۳-۳-۱. روابط کلامی اعضای خانواده

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ: إِنِّي أَحْبَبُ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا؛ این سخن مرد به همسرش که: دوستت دارم، هرگز از قلب او خارج نمی شود». (حرعاملی، ۱۴۰۹ هـ.ق، ۲۰/۲۳؛ نوری، ۱۴۰۸ هـ.ق، ۱۴/۲۵۳) مطالعات روان شناختی نشان می دهد ابراز محبت کلامی یکی از مؤثرترین

عوامل در افزایش رضایت زناشویی است (چاپمن^۱، ۲۰۱۵). این رفتار ساده می‌تواند تحول مثبتی در فضای خانواده ایجاد کند. سیاست‌های پیامبر اکرم ﷺ در این مورد بر توصیه عملی نیز بود. برای نمونه نقل است که ایشان همواره به همسرش ابراز محبت می‌نمود (طباطبایی، ۱۳۹۳، ص ۱۲۵) و در کارهای خانه نیز مشارکت می‌کرد (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۱۶/۲۵).

همدلی و ابراز مهر و محبت بین اعضای خانواده، استحکام خانواده را تضمین می‌کند. یکی از چالش‌های مهم خانواده‌ها این است که گاهی مرد توان ابراز محبت کلامی به زن را ندارد، این خشکی و نامهربانی او خانواده را در اندوه و سختی فرومی‌برد و زندگی را تلخ خواهد کرد. راهبردهای پیامبر ﷺ برای استحکام خانواده خطاب به عضو خاصی از خانواده نیست بلکه این سیاست‌ها و راهبردها برای همه اعضای خانواده و متقابل است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «خَيْرُ نِسَائِكُمُ الْخَمْسُ قِيلَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَمَا الْخَمْسُ قَالَ الْهَيْئَةُ اللَّيْنَةُ الْمُؤَاتِيَةُ الَّتِي إِذَا غَضِبَ زَوْجُهَا لَمْ تَكْتَحِلْ بِغُمْضٍ حَتَّى يَرْضَى وَإِذَا غَابَ عَنْهَا زَوْجُهَا حَفِظَتْهُ فِي غَيْبَتِهِ فَتِلْكَ عَامِلٌ مِنْ عُمَّالِ اللَّهِ وَ عَامِلُ اللَّهِ لَا يَخِيبُ؛ بهترین زنان شما دارای پنج صفت هستند. گفته شد: ای امیر مؤمنان! آن پنج صفت کدام است؟ فرمود: سبکبار و کم صداق، نرم خو و خوش رفتار، مطیع و موافق، آنگاه که همسرش خشم گیرد، خواب به چشمش نرود تا از او راضی گردد. و در غیاب شوهرش حافظ او باشد. چنین زنی، کارگزاری از کارگزاران خداوند است و کارگزار خداوند نیز دچار ناکامی و خسران نخواهد شد.» (کلینی، ۱۳۶۳، ۵/۳۲۴).

۳-۲. فرهنگ هدیه‌دادن

هدیه دادن از اموری است که در سنت پیامبر ﷺ برای حفظ و ارتقای الفت و مهربانی در خانواده بر آن تأکید شده است. هدیه دادن موجب افزایش محبت و تقویت روابط میان فردی می‌شود. امام صادق علیه السلام فرمود: «تَهَادَوْا تَحَابُّوا؛ به یکدیگر هدیه دهید تا محبت میان شما افزایش یابد» (حر عاملی، ۱۴۰۹ هـ.ق، ۱۲/۸۶).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هدیه دادن موجب ترشح دوپامین (هورمون مرتبط با لذت و پاداش) و تقویت پیوندهای عاطفی می‌شود (چاپمن، ۲۰۱۵). پیامبر ﷺ می‌فرماید: «مَنْ دَخَلَ السُّوقَ فَاشْتَرَى تُحْفَةً فَحَمَلَهَا إِلَى عِيَالِهِ كَانَ كَحَامِلٍ صَدَقَةٍ إِلَى قَوْمٍ مَحَاوِجٍ وَلَيَبْدَأُ بِالْإِنِّاثِ قَبْلَ الذُّكُورِ؛ هر کس به بازار رود و هدیه‌ای بخرد و به خانواده‌اش ببرد پاداشش مانند پاداش کسی است که به نیازمندان صدقه داده است و باید هدیه را ابتدا به دختران بدهد» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۸۹/۷۳؛ نوری، ۱۴۰۸ هـ.ق، ۲۰۴/۱۵). این توصیه‌ها در کنار سیره عملی ایشان مبنی بر تکریم و توجه به خانواده در جامعه اسلامی به معنی ارزشمندی کانون خانواده است.

۳-۴. تبیین و ارزش‌گذاری نقش‌های زن و مرد در خانواده

یکی از سیاست‌های راهبردی پیامبر ﷺ برای خانواده و رفع مشکلات آن، تبیین نقش‌ها و مسئولیت‌های اهل خانواده است. در منابع شیعه، رابطه زوجین براساس حقوق و مسئولیت‌های متقابل استوار است.

۳-۴-۱. رفتار نیکو با همسر

رسول اکرم ﷺ فردی مهربان و دوست‌داشتنی برای اهل خانواده بود. نقل شده است که ایشان اهل صحبت و دورهم‌نشینی خانوادگی بود. ایشان کارهای شخصی خودش را خودش انجام می‌داد و برخلاف عادت برخی از افراد توقعات زیادی از اهل خانواده خود نداشت. این سیره عملی در کنار توصیه‌های ایشان نشان‌دهنده جهان‌بینی و سیاست‌های او در اداره خانواده است.

۳-۴-۲. ارزش‌گذاری مرد و زن براساس کیفیت تعامل با خانواده

ایشان به مردان تأکید می‌کرد: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ؛ بهترین شما کسی است که با خانواده‌اش بهترین رفتار را دارد». (حر عاملی، ۱۴۰۹ هـ.ق، ۱۱۶/۱۴) این نشانه، معیار ارزش‌گذاری مردان است. بهترین مردان، بهترین رفتار را با اهل خانواده خود دارد. همچنین می‌فرمود: «اشْتَوْضُوا بِاللِّسَاءِ خَيْرًا؛ به نیکویی با زنان سفارش کنید». یکی از مهمترین وظایف مرد در قبال خانواده و همسرش تأمین مالی و اقتصادی خانواده است (حر عاملی، ۱۴۰۹ هـ.ق، ۱۱۶/۱۴). براساس مبانی دین اسلام، نفقه و مخارج زن بر عهده همسرش است؛ حتی اگر زن، خودش ثروتمند باشد. در حدیثی از

پیامبر اکرم ﷺ نقل شده است: «كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوتُ؛ برای گناهکار بودن شخص همین بس که کسی را که باید نفقه‌اش را بدهد، ضایع کند» (نوری، ۱۴۰۸ ه.ق، ۱۴/۲۵۳).

۳-۴-۳. ارزش‌گذاری زن براساس کیفیت تعامل با خانواده

نظام ارزش‌گذاری در اندیشه اسلامی مبتنی بر معیارهای معنوی و اخلاقی است که از مؤلفه‌های ظاهری و مادی فاصله گرفته و بر ویژگی‌های درونی و کیفیت روابط انسانی تأکید دارد. (اسپوزیتو^۱، ۱۹۹۸) در مورد جایگاه زن، پیامبر ﷺ رویکردی انقلابی ارائه داد که ارزش زن را نه براساس شاخص‌های سطحی اجتماعی، بلکه بر مبنای عمق تأثیرگذاری او در ساختار خانواده و جامعه تعریف کرد (احمد^۲، ۱۹۹۲؛ ودود^۳، ۱۹۹۹).

(اول) مبانی نظری ارزش‌گذاری زن در سیره پیامبر ﷺ

مطالعات معاصر در حوزه جامعه‌شناسی خانواده نشان می‌دهد که نقش زن در استحکام روابط خانوادگی و تربیت نسل آینده از برجسته‌ترین عوامل پایداری اجتماعی است. (بیانچی و، همکاران، ۲۰۰۶) سیره عملی پیامبر ﷺ نیز همین رویکرد را منعکس می‌کند. ایشان ارزش زن را در گرو کیفیت تعامل، تقوا، اخلاق و نقش سازنده‌ای می‌دانست که در فضای خانواده ایفا می‌کند (مطهری، ۱۳۸۸). زن پیش از اسلام، براساس معیارهای مادی، قبیله‌ای یا ظاهری مورد قضاوت قرار می‌گرفت (اسپلبرج^۵، ۱۹۹۴). پیامبر ﷺ با ارائه معیارهای نوینی مانند تقوا، اخلاق حسنه و کیفیت تعامل خانوادگی، تحولی بنیادین در شیوه ارزش‌گذاری اجتماعی زن ایجاد کرد (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق). یکی از برجسته‌ترین شواهد این رویکرد، روایت معتبری است که از پیامبر اکرم ﷺ در منابع حدیثی آمده

1. Esposito, J. L.

2. Ahmed, L.

3. Wadud, A.

4. Bianchi, S. M.,

5. Spellberg, D. A.

است: «ألا أخبركم بخير نسائكم؟ إن من خير نسائكم الولود الودود، السَّتيرة العفيفة العزیزة فی أهلها، الدَّلیلة مع بعْلِها، الحصان مع غیره، التي تسمع له وتطیع أمره، إذا خلا بها بذلت ما أراد منها» (کلینی، ۱۳۶۵، ۳۲۴/۵). این حدیث، مجموعه‌ای از ویژگی‌ها را برای زن شایسته مطرح می‌کند که همگی با کیفیت تعامل و نقش‌آفرینی در محیط خانواده مرتبط است. تحلیل مضمونی این روایت حاکی از چند محور اساسی است که عبارتند از:

الف) بعد عاطفی و تربیتی (الولود الودود): عبارت «الولود الودود» به دو ویژگی کلیدی اشاره دارد: فرزندآوری و مهربانی. پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهد که کیفیت تعامل عاطفی مادر نقش تعیین‌کننده‌ای در تکوین شخصیت فرزندان دارد. (بولبای،^۱ ۱۹۸۸) این بعد، نشان‌دهنده اهمیت نقش تربیتی و عاطفی زن در سیره پیامبر ﷺ است.

ب) بعد اخلاقی و عفت (السَّتيرة العفيفة): تأکید بر عفت و پوشیدگی (حجاب) نه تنها جنبه ظاهری، بلکه بعد عمیق‌تری از کرامت انسانی و حفظ ارزش‌های اخلاقی را دربرمی‌گیرد. (مصباح یزدی، ۱۳۹۰) این رویکرد با یافته‌های مطالعات اسلامی زن منطبق است که حجاب را وسیله‌ای برای تقویت هویت معنوی زن می‌دانند (ال‌گایندی^۲، ۱۹۹۹).

ج) تعادل در روابط اجتماعی (العزیزة فی أهلها، الدَّلیلة مع بعْلِها): این بخش از روایت بر اهمیت تعادل در روابط اشاره دارد؛ یعنی عزت و احترام در میان خانواده و تواضع در برابر همسر. مطالعات خانواده‌درمانی مدرن نیز بر اهمیت تعادل قدرت و احترام متقابل در روابط زناشویی تأکید دارند. (گاتمن، ۱۹۹۹) بنابراین، ارزش‌گذاری پیامبر ﷺ نسبت به زن، الگویی جامع و متعادل ارائه می‌دهد که بر کیفیت تعامل، اخلاق و نقش‌سازنده در خانواده استوار است. این رویکرد نه تنها با

1. Bowlby, J.

2. El Guindi, F.

یافته‌های معاصر علوم اجتماعی هم‌خوانی دارد، بلکه در ارائه مدلی انسانی و ارزش‌محور برای جایگاه زن در جامعه پیشگام بوده است.

۳-۵. ارزش‌گذاری جایگاه والدین

والدین یکی از ارکان مهم و اساسی خانواده هستند. خداوند در قرآن کریم، احسان به والدین را در کنار توحید و یکتاپرستی قرار داده است: «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا؛ و پروردگار تو مقرر کرد که جز او را نپرستید و به پدر و مادر [خود] احسان کنید. اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخوردگی رسیدند، به آنها [حتی] «اف» مگو و آنان را از خود مران و با ایشان سخنی شایسته بگوی» (الإسراء: ۲۳). از این آیه می‌توان نکات زیر را استنباط کرد:

- از آنجا که شرک، گناهی نابخشودنی است احسان نکردن به والدین نیز گناهی بزرگ است؛

- همان‌گونه که شرک، ظلم عظیم است بی‌احترامی به پدر و مادر نیز ظلم بزرگی است؛

- همان‌طور که توحید و اقرار به وحدانیت الهی باید مستقیم و شخصی باشد احسان به

والدین نیز باید مستقیم توسط خود فرد انجام شود و نمی‌توان آن را به دیگری واگذار کرد.

۳-۵-۱. ارزش‌گذاری احسان به والدین در سیره پیامبر ﷺ

نافرمانی والدین گناه بزرگی است و احسان به آنها پاداشی عظیم دارد. خداوند به دلیل جایگاه ویژه والدین، پاداش بزرگی برای خدمت به آنها در نظر گرفته است. والدین، علت وجودی فرزندان هستند و برای رفاه آنها از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند. پیامبر ﷺ در این باره می‌فرماید: «فَقَرَّ مَعَ وَالِدَيْكَ فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَأَنْسُهُمَا بِكَ يَوْمًا وَلَيْلَةً خَيْرٌ مِنْ جِهَادٍ سَنَةٍ؛ پیش پدر و مادرت بمان. سوگند به کسی که جانم در دست اوست یک روز و شب انس آنان با تو از جهاد یک‌سال بهتر است» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۸۰/۷۱). این حدیث نشان‌دهنده جایگاه رفیع والدین در اسلام است به‌گونه‌ای که حتی جهاد که از بالاترین ارزش‌ها در اسلام است در مقایسه با خدمت به والدین در مرتبه پایین‌تری قرار می‌گیرد.

۳-۵-۲. ارزش گذاری خدمت به والدین

پیامبر ﷺ در حدیث دیگری می فرماید: «مَا وَلَدَ بَارٌّ نَظَرَ إِلَى أَبَوَيْهِ بِرَحْمَةٍ إِلَّا كَانَ لَهُ بِكُلِّ نَظَرَةٍ حِجَّةٌ مَبْرُورَةٌ؛ هر فرزند نیکوکاری که با مهربانی به پدر و مادرش نگاه کند در برابر هر نگاه، ثواب یک حج مقبول به او داده می شود». (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۷۱/۷۴) این حدیث نشان می دهد که حتی نگاه محبت آمیز به والدین، پاداشی هم تراز حج که از دشوارترین و برترین عبادات است، دارد. پیامبر ﷺ فرمود: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَمَدَّ لَهُ فِي عُمُرِهِ وَيَزَادَ لَهُ فِي رِزْقِهِ فَلْيَبِرَّ وَالِدَيْهِ وَلْيُصِلْ رَحْمَهُ؛ کسی که دوست دارد عمرش طولانی و روزی اش فراوان شود به پدر و مادرش نیکی کند و صله رحم به جا آورد» (کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۲/۱۵۲).

۳-۵-۳. تأکید بر همراهی اطاعت از خدا با اطاعت از والدین

شیطان همواره در تلاش است تا انسان ها را از راه راست منحرف کند. گاهی افراد به عبادت های فردی مشغول می شوند، اما از خدمت به والدین غافل می مانند. پیامبر ﷺ در این باره می فرمود: «الْعَبْدُ الْمُطِيعُ لِوَالِدَيْهِ وَلِرَبِّهِ فِي أَعْلَى عِلِّيَّينَ؛ بنده ای که مطیع پدر و مادر و پروردگارش باشد در بالاترین درجات بهشت جای خواهد گرفت» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۷۴/۶۳)؛ همچنین فرمود: «مَنْ أَرْضَى وَالِدَيْهِ فَقَدْ أَرْضَى اللَّهَ، وَمَنْ أَسَخَطَ وَالِدَيْهِ فَقَدْ أَسَخَطَ اللَّهَ؛ کسی که پدر و مادرش را خشنود کند خدا را خشنود کرده و کسی که آنان را به خشم آورد خدا را به خشم آورده است» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۷۴/۶۴).

۳-۵-۶. مدیریت منصفانه فرزندان

خانواده ای که در آن والدین به فرزندان خود احترام می گذارند و از آنها بیش از توانشان توقع ندارند فرزندانی پربارتر به جامعه تحویل می دهند. هنگامی که به فرزندان احترام گذاشته شود و آنها احساس کنند که والدین برایشان ارزش قائل هستند به طور ناخودآگاه، محبت و احترام به والدین در وجودشان نهادینه می شود. پیامبر ﷺ در این زمینه می فرماید: «رَحِمَ اللَّهُ مَنْ أَعَانَ وَلَدَهُ عَلَى بَرٍّ؛ خداوند رحمت کند کسی را که فرزندش را در نیکی کردن (به والدین) یاری می دهد» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۷۱/۸۵). هنگامی که از ایشان پرسیدند: «كَيْفَ يُعِينُهُ عَلَى

بَرّه؛ چگونه فرزندان را در نیکی کردن یاری کنیم» فرمود: «يَقْبَلُ مَيْسُورُهُ، وَ يَتَجَاوَزُ عَنْ مَعْسُورِهِ، وَ لَا يُرْهَقُهُ وَ لَا يَحْزَنُ بِهِ؛ آنچه را که کودک در توان داشته و انجام داده است، بپذیرید. از آنچه برایش دشوار است، درگذرید. او را تحت فشار نگذارید و در برخورد با او رفتارهای نادرست و جاهلانه نداشته باشید» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۸۵/۷۱).

- این روایت، چند اصل مهم در تربیت فرزندان را بیان می‌کند که عبارتند از:
- (الف) پذیرش توانمندی‌های فرزند: والدین باید انتظارات خود را با سطح توانایی‌های فرزند هماهنگ کنند و از او بیش از حد توانش توقع نداشته باشند؛
- (ب) گذشت از کاستی‌ها: اگر فرزند در انجام کاری ناتوان است نباید او را سرزنش کرد، بلکه باید با صبر و مهربانی با او رفتار نمود؛
- (ج) پرهیز از فشارهای بی‌جا: تحمیل خواسته‌های غیرمنطقی به فرزند سبب ایجاد تنفر و دوری او از والدین می‌شود؛
- (د) دوری از رفتارهای نادرست: فریاد زدن، توهین یا برخوردهای خشن نه تنها اثر تربیتی ندارد، بلکه اعتماد فرزند را از بین می‌برد. وقتی والدین با عدالت و مهربانی با فرزندان رفتار کنند آنها نیز به طور طبیعی یاد می‌گیرند که چگونه با پدر و مادر خود با احترام برخورد کنند. این چرخه احترام متقابل، بنیان خانواده را مستحکم می‌کند و باعث رشد روانی و اخلاقی فرزندان می‌شود.

۳-۶-۱. ارزش‌گذاری شادی و نشاط خانواده

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «خداوند متعال دوست دارد نعمت‌های خود را در زندگی بندگان مشاهده کند»؛ «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَنْ يُرَى أَثَرُ نِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ فِي الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ وَاللِّبَاسِ وَمُلَاعَبَةِ الْأَهْلِ؛ خداوند دوست دارد اثر نعمت خود را بر بنده‌اش در خوردن، نوشیدن، پوشیدن و بازی با خانواده مشاهده کند» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۷۱/۷۳). این حدیث نشان‌دهنده آن است که شادی و نشاط در خانواده نه تنها امری مطلوب، بلکه نشانه‌ای از شکرگزاری نسبت به نعمت‌های الهی است. فارغ از سن انسان‌ها یکی از راه‌های به وجود آمدن و ماندگاری نشاط در هر انسانی، احترام به وی است. اگر احترام والدین به فرزندان متقابل باشد سبب ایجاد فضایی شاد و سرزنده

در خانواده می‌شود. پیامبر ﷺ در این رابطه می‌فرماید: «مَنْ فَرَّحَ ابْنَتَهُ فَكَأَنَّمَا أُعْثِقَ رَقَبَةٌ مِنْ وَلَدِ إِسْمَاعِيلَ، وَمَنْ أَقْرَعَ عَيْنَ ابْنِ فَكَأَنَّمَا بَكَى مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ؛ کسی که دخترش را شاد کند گویا بنده‌ای از فرزندان اسماعیل را آزاد کرده است و کسی که پسرش را خوشحال کند گویا از خوف خدا گریسته است» (مجلسی ۱۴۰۳ هـ.ق، ۹۵/۱۰۱). این روایت به وضوح نشان می‌دهد که شاد کردن فرزندان نه تنها رفتاری پسندیده، بلکه عملی با پاداش اخروی است.

یکی دیگر از عوامل مهم در ایجاد فضای شاد در خانواده رعایت عدالت میان فرزندان است. پیامبر ﷺ در این باره فرمود: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَحِبُّ أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ حَتَّى فِي الْقَبْلِ؛ خداوند دوست دارد که میان فرزندان، حتی در بوسیدن نیز عدالت را رعایت کنید» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۸۷/۷۵). این حدیث تأکید می‌کند که تبعیض میان فرزندان می‌تواند سبب ایجاد کینه و ناراحتی در خانواده شود، درحالی‌که عدالت، محبت و شادی را در خانواده افزایش می‌دهد.

در برخی جوامع، نگرش منفی نسبت به دختران وجود دارد. پیامبر ﷺ با تأکید بر ارزش دختران می‌فرماید: «لَا تَكْرَهُوا الْبَنَاتِ؛ فَإِنَّهُنَّ الْمُؤْنِسَاتُ الْعَالِيَاتُ؛ دختران را بد نشمارید؛ زیرا آنها مونس‌های گران‌بهایی هستند» (مجلسی ۱۴۰۳ هـ.ق، ۹۲/۱۰۱). این حدیث نشان می‌دهد که دختران نه تنها باعث شرمساری نیستند، بلکه می‌توانند سبب آرامش و شادی خانواده باشند. پیامبر ﷺ در رفتار با حضرت فاطمه ؑ الگویی عملی از احترام و محبت به دختران ارائه داد. «وَوَكَانَ إِذَا دَخَلَتْ عَلَيْهِ رَحَبٌ بِهَا وَقَامَ إِلَيْهَا فَأَخَذَ بِيَدِهَا وَقَبَّلَهَا وَأَجْلَسَهَا فِي مَجْلِسِهِ؛ هرگاه فاطمه ؑ بر پیامبر ﷺ وارد می‌شد ایشان به استقبالش می‌رفت، دستش را می‌گرفت و می‌بوسید و در جای خود می‌نشاند» (مجلسی ۱۴۰۳ هـ.ق، ۵۴/۴۳). این رفتار پیامبر ﷺ نشان‌دهنده اهمیت احترام و تکریم فرزند و به‌ویژه دختران در خانواده است.

شادی در خانواده تنها به معنی خنده و شوخی نیست. گاهی صبر و تحمل در برابر مشکلات و به‌ویژه صبر والدین در تعامل با یکدیگر سبب استحکام و نشاط خانواده می‌شود. پیامبر ﷺ در این باره می‌فرماید: «مَنْ صَبَرَ عَلَى سُوءِ خُلُقِ امْرَأَتِهِ أَعْطَاهُ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ مَا أُعْطِيَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى بَلَاءِهِ؛ کسی که بر بداخلاقی همسرش صبر کند خداوند پاداشی مانند پاداش حضرت

داوود علیه السلام به او عطا می‌کند» (مجلسی ۱۴۰۳ هـ.ق، ۳۵۴/۷۶). ایشان در مورد زن نیز که نقش مهمی در ایجاد فضای شاد و آرام دارد در پاسخ به توصیف یکی از اصحاب از همسرش که گفت: «إِنَّ زَوْجَةً لِي إِذَا دَخَلْتُ تَلَقَّيْنِي وَإِذَا خَرَجْتُ شَيْعَتْنِي؛ همسری دارم که هنگام ورودم به استقبال می‌آید و هنگام خروجم بدرقه‌ام می‌کند» (مجلسی ۱۴۰۳ هـ.ق، ۲۳۴/۷۱) فرمود: «إِنَّ لِلَّهِ عُمَلَاءَ وَهَذِهِ مِنْ عُمَالِهِ، لَهَا نِصْفُ أَجْرِ شَهِيدٍ؛ خداوند کارگرانی دارد و این زن از کارگران اوست که نصف اجر شهید را دارد» (مجلسی ۱۴۰۳ هـ.ق، ۲۳۴/۷۱).

۴. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با بررسی سیاست‌های راهبردی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حوزه خانواده به نتایج ارزشمندی دست یافته است که می‌تواند چراغ راه خانواده‌های معاصر باشد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که سیره نبوی در مدیریت خانواده، رویکردی جامع و چندبعدی دارد که هم‌زمان به ابعاد عاطفی، اقتصادی، تربیتی و معنوی توجه دارد. پیامبر صلی الله علیه و آله با این بیان خانواده که محبوب‌ترین بنای اسلامی است (کلینی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۳۲۸/۵) آن را کانون اصلی تربیت نسل و تعالی جامعه معرفی کرد. ایشان با ترکیب هوشمندانه عدالت و مهرورزی (حر عاملی، ۱۴۰۹ هـ.ق، ۲۳/۲۰) الگوی بی‌نظیری از روابط خانوادگی ارائه داد که هم از سخت‌گیری‌های افراطی پرهیز می‌کند و هم از تفریط‌های مخرب دوری می‌جوید. سه‌رکن اصلی سیاست‌های خانوادگی پیامبر صلی الله علیه و آله عبارت است از: تأکید بر کرامت انسانی (با راهکارهای احترام به والدین، تکریم زنان، محبت به فرزندان؛ تعادل در مسئولیت‌پذیری (با راهکار تقسیم عادلانه نقش‌ها با حفظ حریم‌ها)؛ و ترویج فرهنگ گفت‌وگو (با مشورت، ابراز محبت، حل مسالمت‌آمیز تعارضات).

نکته مهم آنکه پیامبر صلی الله علیه و آله برای تحکیم خانواده، تنها به توصیه‌های اخلاقی بسنده نکرد، بلکه با ارائه راهکارهای عملی مانند تشویق به هدیه دادن (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۸۹/۷۳)، توصیه به ساده‌زیستی (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۲۲۶/۱۶) و تأکید بر عدالت بین فرزندان (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۸۷/۷۵) سیاست‌هایی کاربردی و قابل اجرا در همه اعصار ارائه داد. در عصر حاضر که خانواده با

چالش‌های پیچیده‌ای مواجه است بازگشت به این سیاست‌های راهبردی می‌تواند از افزایش آمار طلاق جلوگیری کند، سلامت روانی اعضای خانواده را تأمین کند، نسلی متعادل و مسئولیت‌پذیر تربیت کند و آرامش و نشاط را به کانون خانواده بازگرداند. به جرأت می‌توان گفت که اجرای این آموزه‌ها، خانواده را از حالت نهادی حقوقی خارج کرده و به آن هویتی معنوی و عاطفی می‌بخشد. همان‌گونه که پیامبر ﷺ فرمود: «بهترین شما کسی است که با خانواده‌اش بهترین رفتار را دارد» (حر عاملی، ۱۴۰۹ ه.ق، ۱۱۶/۱۴)، پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهد که سعادت فردی و اجتماعی در گرو توجه به همین نهاد مقدس است. در پایان، تأکید می‌شود که این سیاست‌ها نه در قالب دستورالعمل‌هایی خشک، بلکه در قالب اصولی انعطاف‌پذیر و قابل تطبیق با شرایط مختلف خانوادگی قابل اجرا هستند. موفقیت در این مسیر، مستلزم عزم جدی اعضای خانواده و همراهی نهادهای فرهنگی جامعه است.

پیشنهادهای کاربردی

- ایجاد پیمان خانوادگی مبتنی بر سیره نبوی شامل: اختصاص زمان روزانه برای گفت‌وگوی خانوادگی، برنامه‌ریزی هفتگی برای فعالیت‌های مشترک تفریحی، تعیین چارچوب‌های اخلاقی مبتنی بر آموزه‌های پیامبر ﷺ؛

- راه‌اندازی صندوق محبت در خانواده: تهیه دفتر ثبت محبت‌ها و خدمات اعضا، اختصاص مکان فیزیکی برای نگهداری هدایای خانوادگی، طراحی سیستم تشویق مبتنی بر قدردانی متقابل؛

- طراحی کارگاه‌های مهارت‌های خانوادگی: دوره‌های آموزشی سه‌سطحی (مقدماتی، متوسط، پیشرفته)، تولید محتوای چندرسانه‌ای با مثال‌های عینی، آموزش مربیان متخصص در سیره نبوی؛

- ایجاد سامانه مشاوره خانواده: خطوط تلفنی مشاوره تخصصی، پلتفرم‌های پاسخ‌گویی به سؤالات، بانک اطلاعات راهکارهای عملی؛

- انجام مطالعات تطبیقی در مقایسه سیره نبوی با جدیدترین نظریات روان‌شناسی خانواده، بررسی آثار اجرای آموزه‌های نبوی در خانواده‌های معاصر و آسیب‌شناسی موانع اجرایی شدن این سیاست‌ها؛

- پژوهش‌های میدانی با رویکرد کیفی و کمی: مطالعه موردی خانواده‌های موفق و پیمایش آثار تربیتی این سیاست‌ها؛

- تولید برنامه‌های نمایشی با الگوهای عملی پیامبر ﷺ در خانواده؛

- راه‌اندازی پویش‌های تبلیغاتی: #خانواده-نبوی و #محبت-تکلیف است؛

- گنجاندن آموزه‌های خانوادگی پیامبر ﷺ در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج؛

- طراحی بازی‌های آموزشی: بازی‌های رایانه‌ای با محتوای خانوادگی؛

- ایجاد تشویق‌نامه‌های خانوادگی: اعطای گواهینامه خانواده نمونه؛

- راه‌اندازی خانه‌های مشاوره محله‌ای: استقرار مشاوران متخصص در محله‌ها.

اجرای پیشنهاد‌های فوق می‌تواند گام مؤثری در تحکیم نهاد خانواده براساس الگوی نبوی باشد.

فهرست منابع

- * القرآن الکریم (بی‌تا). مترجم: الهی قمشه‌ای، محمد مهدی. تهران: دار القرآن الکریم.
- ۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ ه.ق). تحف العقول عن آل الرسول ﷺ. محقق: غفاری، علی اکبر. قم: جامعه المدرسین الحوزة العلمیه.
- ۲. بخاری، محمد بن اسماعیل بن ابراهیم بن مغیره (۱۴۲۲ ه.ق). الجامع الصحیح (صحیح البخاری). بیروت: دار طوق النجاة.
- ۳. بیات، حبیب‌الله، و اشعری باقری زاده، محمد (۱۳۹۵). اصول حاکم بر سیره پیامبر اسلام ﷺ در خانواده. نشریه مطالعات اسلامی، ۱۲(۴)، ۳۲-۱۵.
- ۴. بیات، حبیب‌الله، و باقری زاده، ابراهیم (۱۳۹۵). اصول حاکم بر سیره پیامبر ﷺ در خانواده. نشریه پژوهش‌های اسلامی، ۱۰(۳)، ۶۲-۴۵.
- ۵. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ ه.ق). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث.
- ۶. رضایی، جواد، و نراقی، علی اکبر (۱۳۹۷). بررسی الگوی خانواده سالم در سیره پیامبر ﷺ. نشریه علوم اجتماعی اسلامی، ۱۰(۲)، ۶۸-۴۵.
- ۷. شعیری، محمد بن محمد بن شعیری (۱۳۶۵). جامع الاخبار. نجف: مطبعه حیدریه.

۸. صدوق، محمد بن علی بن حسین بن بابویه القمی (۱۴۱۳ ه.ق). من لایحضره الفقیه. قم: جامعه المدرسین الحوزه العلمیه.
۹. طباطبائی، محمد حسین بن سید محمد (۱۳۹۰). تفسیر المیزان. تهران: انتشارات علمیه اسلامی.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۶۵). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ ه.ق). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۲. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الأئمه الأطهار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۳. مسلم بن حجاج القشیری النیسابوری (۱۴۱۵ ه.ق). صحیح مسلم. بیروت: دار ابن حزم.
۱۴. مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۹۰). حجاب و عفاف از دیدگاه اسلام. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۵. مطهری، مرتضی (۱۳۸۸). نظام حقوق زن در اسلام. تهران: انتشارات صدرا.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۲). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۷. نوری، حسین بن محمد تقی طبری نوری (۱۴۰۸ ه.ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث.
18. Ahmed, L. (1992). Women and gender in Islam: Historical roots of a modern debate. New Haven, CT: Yale University Press.
19. Ainsworth, M. D., Salter, B., Mary C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
20. Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. Journal of Marriage and Family, 62(4), 1269–1287.
21. Beck, R., & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The Attachment to God Inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. Journal of Psychology and Theology, 32(2), 92–103.
22. Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. Psychological Review, 88(4), 354–364.
23. Bianchi, S. M., Robinson, J. P., & Milkie, M. A. (2006). Changing rhythms of American family life. New York, NY: Russell Sage Foundation.
24. Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent – child attachment and healthy human development. New York, NY: Basic Books.
25. Chapman, G. (2015). The 5 love languages: The secret to love that lasts. Chicago, IL: Northfield Publishing.
26. Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. Journal of Marriage and Family, 66(4), 848–861.
27. El Guindi, F. (1999). Veil: Modesty, privacy, and resistance. Oxford, UK: Berg Publishers.
28. Esposito, J. L. (1998). Islam and politics. Syracuse, NY: Syracuse University Press.
29. Giddens, A. (2006). Sociology (5th ed.). Cambridge, UK: Polity Press.
30. Gottman, J. M. (1999). The seven principles for making marriage work. New York, NY: Crown Publishers.
31. Gottman, J. M. (2014). What makes love last? How to build trust and avoid betrayal. New York, NY: Simon & Schuster.

32. Gottman, John M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
33. Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1990). Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29(3), 315–334.
34. McLanahan, S., & Bumpass, L. (1988). Intergenerational consequences of family disruption. *American Journal of Sociology*, 94(1), 130–152.
35. Spellberg, D. A. (1994). *Politics, gender, and the Islamic past: The legacy of A'isha bint Abi Bakr*. New York, NY: Columbia University Press.
36. Wadud, A. (1999). *Qur'an and woman: Rereading the sacred text from a woman's perspective*. Oxford, UK: Oxford University Press.

خودشفقت‌ورزی و مؤلفه‌های آن از نظر اندیشمندان مختلف و بازخوانی آن براساس مبانی اسلامی

صابره سادات^۱، سعیده باطنی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی از منظر اندیشمندان روان‌شناسی و بازخوانی آنها براساس مبانی اسلامی و با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که مبانی اسلامی با ترکیب این مؤلفه‌ها با مفاهیم اصیلی مانند توبه، عفو و گذشت، اعتدال و هم‌دلی با خود و دیگران رویکردی متوازن برای خودفهمی و تعامل سالم با نفس ارائه می‌دهد. این نگاه از سویی از سخت‌گیری‌های افراطی که به خودسرزنی و اضطراب منجر می‌شود، پرهیز کرده و از سوی دیگر با تأکید بر مسئولیت‌پذیری، مهربانی، محاسبه نفس، توکل و شکرگزاری از سهل‌انگاری جلوگیری می‌کند. نتیجه‌گیری نهایی مقاله بر این نکته تأکید دارد که بازخوانی مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در چارچوب مبانی اسلامی می‌تواند به کاهش آسیب‌های روانی، افزایش تاب‌آوری و ارتقای کیفیت زندگی معنوی منجر شود و راه را برای توسعه مفهومی سازگار با آموزه‌های اسلامی هموار کند.

واژگان کلیدی: خودشفقت‌ورزی، مهربانی با خود، ذهن‌آگاهی، نظریه‌پردازان روان‌شناسی، مبانی اسلامی، بازخوانی مفهومی.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: sadatmosafer79@gmail.com

ORCID: 0000-0002-1254-449X

۲. استادیار گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران / استادیار دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

Email: s.bateni@cfu.ac.ir

ORCID: 0000-0003-0411-1413

۱. مقدمه

انسان در مسیر رشد و تکامل خود همواره با چالش‌ها، شکست‌ها و ضعف‌های شخصی روبه‌رو می‌شود. این مواجهه می‌تواند باعث خودانتقادی شدید، احساس انزوا یا ناامیدی شود. در مقابل، رویکرد خودشفقت‌ورزی می‌تواند راهکاری متعادل و سازنده برای تعامل با این چالش‌ها باشد. خودشفقت‌ورزی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکردی حمایت‌کننده نسبت به خود مطرح شده است که شامل سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود به جای خودانتقادی شدید، درک اشتراکات انسانی به جای احساس انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر هم‌ذات‌پنداری افراطی با رنج‌هاست. هرچند این مفهوم در روان‌شناسی غربی پرورش یافته است، اما آموزه‌های اسلامی از قرن‌ها پیش با تأکید بر رحمت الهی، کرامت انسانی، توبه، توکل و مسئولیت‌پذیری، مفاهیم مشابهی را در قالبی اخلاقی و الهی ارائه کرده‌اند. آیات قرآن، به‌ویژه آیه «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ؛ از رحمت خدا ناامید نشوید» (زمر: ۵۳) انسان را به رحمت و مدارا با نفس دعوت می‌کند، درحالی‌که روایت‌های معصومین علیهم‌السلام بر پرهیز از سخت‌گیری‌های افراطی و تقویت هم‌دلی با خود تأکید دارند. نظام تعلیم و تربیت اسلامی نه تنها با ترکیب خودشفقت‌ورزی با آموزه‌های اخلاقی مانند توبه، عفو، توکل و اعتدال، بلکه با نگاهی عمیق‌تر به مفهوم رشد و اصلاح نفس، زمینه‌ای فراهم می‌کند که در آن فرد بتواند با مهربانی، تعادل و مسئولیت‌پذیری به تعالی برسد. مقاله حاضر تلاش می‌کند با بررسی نظریه‌های اندیشمندان معاصر روان‌شناسی درباره خودشفقت‌ورزی و تطبیق آنها با مبانی اسلامی، زمینه‌ای برای بازخوانی مفهومی این سازه در بستر دینی فراهم کند.

۲. مفهوم‌شناسی

۱-۲. خودشفقت‌ورزی

خودشفقت‌ورزی به معنای رفتار مهربانانه و دلسوزانه با خود در مواجهه با شکست‌ها و نقص‌هاست. از نظر لغوی، این ترکیب از سه جزء تشکیل شده است: خود به معنای نفس و هویت فرد، شفقت از ریشه عربی «شَفَقَ» به معنای دلسوزی و مهربانی و پسوند ورزی به معنای عمل

کردن و پرورش دادن. (مصطفوی، ۱۳۶۰، ۱۰۴/۶) بنابراین، خودشفقت‌ورزی از نظر لغوی به معنای پرورش مهربانی و دلسوزی نسبت به خود است. از نظر کریستین نف (۱۳۹۰) خودشفقت‌ورزی در رویکرد روان‌شناختی است شامل سه مؤلفه اصلی است که عبارتند از: مهربانی با خود به جای انتقاد شدید، درک اشتراک انسانی یعنی، پذیرش اینکه رنج، بخشی از تجربه مشترک بشری است و ذهن‌آگاهی به معنای مشاهده هیجانات منفی بدون قضاوت است (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۶). این مفهوم در روان‌شناسی مثبت‌نگر در قالب مهارتی برای کاهش اضطراب و افسردگی مورد توجه قرار گرفته است (گیلبرت، ۱۳۹۴، ص ۱۴۲).

۲-۲. تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت در فرهنگ اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد و هریک از این مفاهیم، تعاریف مشخصی دارند. تعلیم در لغت از ریشه «ع-ل-م» و به معنای آموختن و انتقال دانش است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ ه.ق، ۲۷۵/۱۲) این واژه به معنای شناساندن مفاهیم به دیگران تعریف شده است. این مفهوم در قرآن کریم نیز مورد تأیید قرار گرفته آنجا که می‌فرماید: «عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ و به انسان آنچه را نمی‌دانست، آموخت» (علق: ۵). واژه تربیت از ریشه «ر-ب-و» به معنای رشد و پرورش است. ابن فارس در معجم مقاییس اللغة (۳۸۱/۲) این واژه را به مفهوم پرورش و بالندگی تفسیر کرده است. قرآن کریم نیز در آیه «رَبِّ اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا؛ پروردگارا! بر آنها رحمت آور، همان‌گونه که مرا در کودکی تربیت کردند» (اسراء: ۲۴) به این معنا اشاره دارد.

تعلیم اسلامی در اصطلاح به فرآیند نظام‌مند انتقال معارف الهی و علوم نافع اطلاق می‌شود. شهید مطهری در کتاب تعلیم و تربیت در اسلام (مطهری، ۱۳۹۸، ص ۳۵) این مفهوم را فرآیندی هدایت‌گرانه می‌داند که با حدیث نبوی «إِنَّمَا يُعِثُّ مُعَلِّمًا؛ من فقط به عنوان معلم برانگیخته شده‌ام» (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ص ۴۵۲) هم‌خوانی کامل دارد. تربیت اسلامی مفهوم گسترده‌تری دارد. علامه طباطبایی در المیزان (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۲۳/۴) آن را فرآیند تکاملی می‌داند که تمام ابعاد وجودی انسان را شامل می‌شود. این تعریف با آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده‌تان را از آتشی که هیزمش مردم

و سنگ‌ها هستند، حفظ کنید» (تحریم: ۶) و روایاتی از ائمه اطهار علیهم‌السلام مانند حدیث پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم که فرمود: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَعَانَ» وَكَدَّهُ عَلَى يَرِّهِ بِالْأَخْصَانِ إِلَيْهِ وَالتَّأَلَّفَ لَهُ وَتَعَلَّمَ مِنْهُ وَتَأَدَّبَ مِنْهُ مِهْرُ خِدَاوْنَدِي از آن بنده‌ای باد که فرزند خود را با نیکی کردن به وی و دمسازی با او و آموزش و ادب کردن وی در نیکو شدنش یاری دهد» (نوری، ۱۴۰۸، ۱۶۹/۱۵) درباره تربیت فرزندان همسوست.

۳. بیان مسئله

تعلیم و تربیت اسلامی از ارکان اساسی رشد و تعالی انسان است که بر مبنای قرآنی، روایی و اصول اخلاقی استوار شده است. این نظام تربیتی با توجه به کرامت انسانی، مسئولیت‌پذیری، توکل و عدالت، تلاش دارد تا فرد را به‌سوی رشد معنوی و اصلاح نفس هدایت کند. قرآن با تأکید بر تعلیم و تزکیه، پرورش ابعاد وجودی انسان را ضروری می‌داند: «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ؛ او کسی است که در میان درس‌ناخوانده‌ها، پیامبری از خودشان برانگیخت تا آیات او را بر آنها بخواند» (جمعه: ۲). این نظام تربیتی نه تنها به انتقال دانش و آگاهی می‌پردازد، بلکه راهکارهایی برای پرورش روحیه متوازن، مهربانی، و مسئولیت‌پذیری ارائه می‌دهد. یکی از مفاهیم کلیدی که می‌تواند در این نظام تربیتی نقش مهمی ایفا کند خودشفقت‌ورزی است. خودشفقت‌ورزی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکردی حمایتی نسبت به خود و شامل سه مؤلفه اصلی است: مهربانی با خود، درک اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی متعادل (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۶).

کریستین نف تأکید دارد که افراد با خودشفقت‌ورزی می‌توانند احساس انزوا را کاهش داده و به پذیرش واقعیت‌های انسانی دست یابند. (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۷) پل گیلبرت، خودشفقت‌ورزی را در چارچوب نظریه سیستم‌های عاطفی بررسی کرده است. او معتقد است که سه سیستم عاطفی اصلی در مغز (سیستم تهدید، سیستم انگیزه، و سیستم آرامش) بر شیوه برخورد افراد با خود اثر می‌گذارند. تمرینات ذهن‌آگاهی و تصویرسازی خودشفقت‌ورزانه می‌توانند به فعال‌سازی سیستم آرامش کمک کرده و باعث تنظیم هیجانات شوند (گیلبرت، ۱۳۹۴، ص ۱۵). در مطالعات اسلامی این

مفهوم در چارچوب تطبیق مفهومی با منابع اسلامی کمتر بررسی شده است. هنوز مؤلفه‌های مشخص خودشفقت‌ورزی در بستر مبانی اسلامی به صورت نظام‌مند استخراج نشده است. مقاله حاضر تلاش دارد با بررسی متون اسلامی و یافته‌های روان‌شناسی، مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی را شناسایی و در چارچوب مبانی اسلامی تحلیل و بازخوانی کند. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند باعث کاهش اضطراب‌های روانی، افزایش تاب‌آوری و ارتقای کیفیت زندگی معنوی متربیان شود و زمینه‌ای برای تلفیق آموزه‌های اسلامی با رویکردهای تربیتی مدرن فراهم کند.

۴. پیشینه پژوهش

مفهوم خودشفقت‌ورزی در سال‌های اخیر، یکی از مفاهیم کلیدی روان‌شناسی مثبت‌نگر بوده و مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. کریستین نف (۲۰۰۳) پایه‌گذار این نظریه، خودشفقت‌ورزی را ترکیبی از سه عنصر اصلی مهربانی با خود به جای خودانتقادی، درک اشتراکات انسانی به جای احساس انزوا و ذهن‌آگاهی به جای همانندسازی افراطی با افکار و احساسات منفی می‌داند. این نظریه مبنای بسیاری از تحقیقات بعدی در حوزه روان‌شناسی تربیتی شده است. گیلبرت (۲۰۱۰) با توسعه نظریه شفقت‌درمانی، ریشه‌های فلسفی و معنوی این مفهوم را بررسی کرده است. وی نشان داد که چگونه آموزه‌های بودایی می‌توانند به درک بهتر خودشفقت‌ورزی کمک کنند. این دیدگاه، راه را برای مطالعات تطبیقی در دیگر نظام‌های اعتقادی باز کرد. وانگ و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود، تجلیات فرهنگی خودشفقت‌ورزی در جوامع شرقی را بررسی کردند و نشان دادند که چگونه این مفهوم در بسترهای فرهنگی مختلف، معانی متفاوتی می‌یابد.

در حوزه مطالعات اسلامی، کاویانی (۱۴۰۰) در کتاب روان‌شناسی در قرآن، مفاهیم مشابه خودشفقت‌ورزی در متون اسلامی را تحلیل نموده است. ایشان با استناد به آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام نشان داد که مفاهیمی مانند رحمت الهی، عفو، گذشت و توکل می‌توانند مبانی اسلامی خودشفقت‌ورزی باشند. این اثر، نقش مهمی در توسعه ادبیات پژوهش در این حوزه داشته است. جعفری هرفته (۱۳۹۵) در کتاب روان‌شناسی تربیتی از منظر قرآن کریم با نگاهی

نظام‌مند، اصول تربیت اسلامی را بررسی کرده و نشان داده است که چگونه مفاهیمی مانند رضا و تسلیم در برابر اراده الهی می‌توانند در قالب اشکالی از خودپذیری و شفقت با خود در چارچوب اسلامی تفسیر شوند. این دیدگاه، افق‌های جدیدی را برای پژوهش در حوزه روان‌شناسی تربیتی اسلامی گشوده است.

در سطح مطالعات تجربی، کیانی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی رابطه بین معنویت اسلامی و کاهش خودسرزنی پرداختند. نتایج این پژوهش که بر روی نمونه‌ای از دانشجویان انجام شد، نشان می‌دهد که بین باورهای معنوی و کاهش خودانتقادی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته‌ها مؤید آن است که آموزه‌های اسلامی می‌توانند بستر مناسبی برای توسعه خودشفقت‌ورزی فراهم کنند. خالقی‌پور و کبیرزاده نایین (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای به بررسی مفاهیم شفقت در روان‌شناسی و متون اسلامی پرداختند. پژوهش آنها نشان می‌دهد که اگرچه نقاط اشتراک زیادی بین دو دیدگاه وجود دارد، اما تفاوت‌های بنیادینی نیز در تعریف و کاربرد این مفاهیم مشاهده می‌شود. برای مثال، در دیدگاه اسلامی، شفقت با خود همواره در چارچوب رابطه انسان با خداوند معنا می‌یابد، درحالی‌که در روان‌شناسی، بیشتر بر رابطه فرد با خود تأکید می‌شود.

با وجود پیشینه پژوهشی گسترده در زمینه خودشفقت‌ورزی، هنوز شکاف‌هایی جدی در تحلیل این مفهوم از منظر مبانی اسلامی وجود دارد. یکی از مهمترین این خلأها، فقدان بازخوانی نظام‌مند مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در چارچوب مفاهیم قرآنی و روایی است. پژوهش حاضر با تطبیق دیدگاه‌های اندیشمندان روان‌شناسی با آموزه‌های اسلامی تلاش می‌کند افقی نو برای گفت‌وگوی بین‌رشته‌ای میان روان‌شناسی و معارف دینی بگشاید. نتایج مطالعه حاضر می‌تواند به غنای نظری مباحث روان‌شناسی مثبت‌نگر و توسعه مفاهیم بومی-اسلامی در حوزه سلامت روان و رشد فردی و اجتماعی کمک کند.

۵. روش انجام پژوهش

پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی انجام شد که با بهره‌گیری از تحلیل متون نظری در حوزه روان‌شناسی و منابع اسلامی، مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی از دیدگاه اندیشمندان غربی و بازخوانی آنها در چارچوب مفاهیم قرآنی و روایی بررسی گردید. بدین منظور، داده‌ها با بررسی منابع کتابخانه‌ای شامل آثار نظریه‌پردازان روان‌شناسی مانند نف، گیلبرت، راجرز و... و تفاسیر و منابع اسلامی (قرآن، روایات و کتب اخلاقی) گردآوری و تحلیل شد. هدف پژوهش حاضر، شناسایی هم‌پوشانی‌ها و تفاوت‌های مفهومی میان نگاه روان‌شناسی مدرن و مبانی اسلامی در موضوع خودشفقت‌ورزی است تا امکان ارائه چارچوبی تلفیقی و بومی برای فهم این سازه روان‌شناختی فراهم شود.

۶. دیدگاه روان‌شناسان در حوزه خودشفقت‌ورزی

خودشفقت‌ورزی، سازه‌ای روان‌شناختی است که توانایی فرد برای مواجهه مهربانانه، ذهن‌آگاهانه و غیرقضاوت‌گرایانه با رنج‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌های خود را توصیف می‌کند. (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۸) در این بخش، نظریه‌های کریستین نف، پل گیلبرت، کارل راجرز و دانیل سیگل و ناتانیل براندن تشریح می‌شود. درباره باربارا فردریکسون به دلیل نبود ترجمه معتبر از آثار او به فارسی، توضیح مختصری براساس منبعی مرتبط با روان‌شناسی مثبت ارائه می‌شود.

۶-۱. نظریه کریستین نف

۶-۱-۱. چارچوب سه‌گانه خودشفقت‌ورزی

کریستین نف، خودشفقت‌ورزی را سازه‌ای روان‌شناختی معرفی می‌کند که به افراد امکان می‌دهد در زمان‌های دشوار با خود به گونه‌ای مهربان و حمایت‌گرانه رفتار کنند. (نف، ۱۳۹۰، ص ۲۷) خودشفقت‌ورزی از سه مؤلفه اصلی تشکیل شده است: مهربانی با خود در برابر خودانتقادی (مهربانی با خود به معنای ارائه حمایت به خود در مواجهه با رنج یا شکست است)؛ انسانیت مشترک در برابر انزوا (این مؤلفه بر این باور استوار است که رنج‌ها و نقص‌ها بخشی از تجربه

مشترک انسانی هستند؛ و ذهن آگاهی در برابر بیش همانندسازی (ذهن آگاهی به معنای آگاهی متعادل و غیرقضاوت‌گرایانه از افکار و احساسات منفی است). (نف، ۱۳۹۰). نف، برنامه‌ای برای پرورش خودشفقت‌ورزی طراحی کرده که شامل تمرین‌هایی مانند مدیتیشن ذهن آگاهی است. خودشفقت‌ورزی با عزت نفس متفاوت است؛ زیرا پذیرش بی‌قیدوشرط خود را ترویج می‌دهد (نف، ۱۳۹۰، ص ۶۸).

۶-۲. نظریه پل گیلبرت

خودشفقت‌ورزی و نظریه سیستم‌های عاطفی: پل گیلبرت، خودشفقت‌ورزی را در چارچوبی تکاملی و عصب‌روان‌شناختی بررسی می‌کند. او معتقد است که خودشفقت‌ورزی، توانایی فعال‌سازی سیستم‌های عاطفی آرامش‌بخش در مغز است. گیلبرت سه سیستم عاطفی را شناسایی کرده است: سیستم تهدید (مسئول واکنش‌هایی مانند اضطراب است)؛ سیستم انگیزه (با دستیابی به اهداف مرتبط است)؛ و سیستم آرامش (با احساس امنیت مرتبط است). درمان متمرکز بر شفقت شامل تمرین‌هایی مانند تصویرسازی شفقت‌محور است. (گیلبرت، ۱۳۹۴)

۶-۳. نظریه کارل راجرز: پذیرش بی‌قیدوشرط و ارتباط با خودشفقت‌ورزی

کارل راجرز، مفهوم پذیرش بی‌قیدوشرط را مطرح کرد که ارتباط نزدیکی با خودشفقت‌ورزی دارد. او معتقد است افراد باید خود را بدون قضاوت بپذیرند. راجرز بر اهمیت همدلی و توجه مثبت بی‌قیدوشرط تأکید دارد. (راجرز، ۱۳۹۴)

۶-۴. نظریه دانیل سیگل: ذهن آگاهی و عصب‌روان‌شناسی خودشفقت‌ورزی

دانیل سیگل، ذهن آگاهی را حضور کامل در لحظه تعریف می‌کند که به پرورش خودشفقت‌ورزی کمک می‌کند. او از تمرین چرخ آگاهی برای کمک به افراد استفاده می‌کند. (سیگل، ۱۳۹۸)

۶-۵. نظریه باربارا فردریکسون: خودشفقت‌ورزی و نظریه گسترش و ساخت

باربارا فردریکسون استدلال می‌کند که احساسات مثبت مانند شفقت، ذهن را گسترش می‌دهند و منابع روان‌شناختی مانند تاب‌آوری می‌سازند. این دیدگاه در چارچوب روان‌شناسی مثبت به

خودشفقت‌ورزی مرتبط است؛ زیرا شفقت در قالب یک احساس مثبت می‌تواند سلامت روان را تقویت کند. (فردریکسون، ۱۴۰۰)

۶-۶. نظریه ناتانیل براندن: پذیرش خود و ارتباط با خودشفقت‌ورزی

ناتانیل براندن، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار مفهوم عزت‌نفس در روان‌شناسی مدرن، اگرچه نظریه صریحی با نام خودشفقت‌ورزی ارائه نکرده است، اما دیدگاه‌هایش درباره پذیرش خود در کتاب روان‌شناسی عزت‌نفس ارتباط نزدیکی با این مفهوم دارد. او پذیرش خود را به صورت درک و پذیرش واقعیت وجودی فرد با تمام نقاط قوت و ضعف، بدون قضاوت یا سرزنش تعریف می‌کند که با مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی مانند مهربانی با خود و ذهن‌آگاهی هم‌خوانی دارد. (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۷) براندن تأکید می‌کند که برای دستیابی به عزت‌نفس سالم، فرد باید خود را بدون قضاوت بپذیرد و با آگاهی کامل در لحظه زندگی کند که این موارد با جنبه‌های خودشفقت‌ورزی، به‌ویژه پذیرش نقص‌های انسانی مرتبط هستند (براندن، ۱۳۹۶، ص ۸۹). او می‌نویسد: «برای دوست داشتن خود، نیازی به کامل بودن ندارید، کافی است خود را با تمام نقص‌ها بپذیرید» (براندن، ۱۳۹۶، ص ۱۴۵). برخلاف خودشفقت‌ورزی مدرن که بر کاهش رنج تمرکز دارد، نظریه براندن بیشتر بر تقویت اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری فردی متمرکز است، اما پذیرش خود در دیدگاه او پایه‌ای برای خودشفقت‌ورزی به‌شمار می‌رود (نف، ۱۳۹۰، ص ۶۵). براندن، تمرین‌هایی مانند خودآگاهی و نوشتن جملات تکمیلی مانند «اگر خودم را با مهربانی بیشتری بپذیرم، امروز...» را برای پرورش رابطه‌ای مهربانانه با خود پیشنهاد می‌کند که مشابه تمرین‌های خودشفقت‌ورزی در رویکردهای مدرن است (براندن، ۱۳۹۶، ص ۹۸).

۷. دیدگاه اسلام در مورد خودشفقت‌ورزی

در اسلام، خودشفقت‌ورزی به معنای مهربانی، درک و پذیرش خود در برابر ضعف‌ها، اشتباهات و رنج‌های شخصی است که می‌تواند از منظر تعالیم دینی شیعه مورد توجه قرار گیرد. اگرچه

اصطلاح خودشفقت‌ورزی به صورت مستقیم در متون اسلامی شیعه ذکر نشده است، اما مفاهیم مرتبط با آن در قرآن، احادیث ائمه اطهار علیهم‌السلام و سیره ایشان به وضوح دیده می‌شود.

۷-۱. رحمت و مغفرت الهی به عنوان الگو

خداوند در قرآن کریم، خود را «رحمن» و «رحیم» معرفی می‌کند و می‌فرماید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»؛ همه ستایش‌ها، ویژه خدا، مالک و مربی جهانیان است» (فاتحه: ۲) و این صفات را به بندگان نیز توصیه می‌کند. انسان باید با خود با مهربانی رفتار کند و از سرزنش دائمی به دلیل خطاها پرهیز کند. قرآن می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»؛ بگو ای بندگان من که بر خود زیاده‌روی کرده‌اید از رحمت خدا ناامید نشوید؛ زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد» (زمر: ۵۳). این آیه، پذیرش خطاها و امید به بخشش را ترویج می‌کند که با خود شفقت‌ورزی هم‌راستا است.

۷-۲. اعتدال در رفتار با خود

اسلام شیعی بر اعتدال در همه امور تأکید دارد. در حدیث قدسی آمده است: «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا»؛ بهترین کارها، میانه آنهاست» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ص ۱۳۴). امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ سِيرَتُهُ الْقَصْدُ»؛ شیوه مؤمن، میانه‌روی و اعتدال است» (آمدی، ۱۴۱۰ هـ.ق، ص ۲۵۳). این حدیث نشان می‌دهد که مؤمن در رفتار با خود باید از سخت‌گیری افراطی یا سرزنش مداوم پرهیز و با نرمی و انصاف با خود برخورد کند.

۷-۳. توبه و بازگشت به خود

توبه در اسلام شیعی، فرصتی برای پذیرش اشتباهات و بازسازی رابطه با خود و خداست. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا»؛ و هر کس که کار بدی کند یا به خود ستم روا دارد، سپس از خدا آمرزش بخواهد خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت». (نساء: ۱۱۰) امام باقر علیه‌السلام فرمود: «التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ»؛ کسی که از

گناه توبه کند مانند کسی است که گناهی نکرده است» (کلینی، ۱۳۸۷ هـ.ق، ص ۴۳۵). این حدیث بر اهمیت توبه و پذیرش خطاها بدون خودسرزنی مخرب تأکید دارد.

۷-۴. ارزش ذاتی انسان

انسان در قرآن، موجودی با کرامت ذاتی معرفی شده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ؛ وَبِهِ رَاسْتِي، فَرَزْدَانِ آدَمَ رَا كَرَامَتٍ بَخْشِيدِيمَ». (اسراء: ۷۰) پیامبر ﷺ فرمود: «المؤمن أكرم عند الله من بعض ملائکته؛ مؤمن نزد خدا از برخی از فرشتگان گرامی تر است» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ص ۱۵۶). این حدیث نشان دهنده ارزش والای مؤمن نزد خداوند است و انسان را شایسته رفتار محترمانه و مهربانانه با خود می داند.

۷-۵. همدلی با خود و دیگران

سیره ائمه عليهم السلام نشان دهنده مهربانی و همدلی است. امام حسن عليه السلام در مواجهه با فردی که به ایشان توهین کرد با مهربانی پاسخ داد و نیاز او را برآورده کرد. (حر عاملی، ۱۴۰۴ هـ.ق، ص ۳۳۳) این الگو می تواند به خودشفقت ورزی تعمیم یابد. خودشفقت ورزی در نگاه اسلام شیعی، رویکردی مهربانانه و منصفانه نسبت به خویش است که با پذیرش نقص های انسانی و تلاش برای بهبود در پرتو رحمت الهی شکل می گیرد. این مفهوم نه تنها با تعالیم قرآنی هم خوانی دارد، بلکه در احادیث شیعی نیز ریشه ای عمیق دارد. قرآن کریم، بندگان را از ناامیدی از رحمت خدا باز می دارد و می فرماید: «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْأَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ و از رحمت خدا مأیوس نباشید؛ زیرا جز مردم کافر از رحمت خدا مأیوس نمی شوند» (یوسف: ۸۷)، اما هشدار می دهد که خودشفقت ورزی نباید به خودپرستی یا توجیه گناه منجر شود. بنابراین، خودشفقت ورزی در اسلام شیعی، دعوتی است به رفتار کریمانه با خود، پذیرش کاستی ها با قلبی امیدوار به رحمت الهی و تلاش مستمر برای رشد معنوی. این نگاه، انسان را به سوی تعادلی هدایت می کند که در آن، مهربانی به خویش با فروتنی و خداجویی همراه است.

۸. تعلیم و تربیت اسلامی و جایگاه خودشفقت‌ورزی در آن

برای روشن شدن مفهوم تعلیم و تربیت اسلامی، ابتدا باید اصطلاح کلی‌تر علم دینی بررسی شود. علم دینی در میان اندیشمندان مسلمان معانی مختلفی دارد. از علمی که به تفسیر متون دینی می‌پردازد (مانند فقه و تفسیر) تا علمی که برای جامعه اسلامی مفید است و علمی که بر مبانی اسلامی استوار است. برخی نیز علم دینی را علمی می‌دانند که عالمان آن متدین هستند یا از چارچوب‌های دینی و اخلاقی تخطی نمی‌کنند. در این میان، آنچه بیشتر مورد توجه است، علمی است که بر مبانی اسلامی مانند هستی‌شناسی، انسان‌شناسی و ارزش‌شناسی دینی پایه‌گذاری شده باشد. براین اساس، تعلیم و تربیت اسلامی، نظامی آموزشی است که اصول، روش‌ها و اهداف آن ریشه در مبانی اسلامی دارد و در مقابل نظام‌های سکولار قرار می‌گیرد. این رویکرد نه تنها بر علوم انسانی مانند روان‌شناسی و جامعه‌شناسی تأثیر می‌گذارد، بلکه الگوهای تربیتی خاصی را ارائه می‌دهد که با جهان‌بینی الهی سازگار است. تعلیم و تربیت اسلامی به دنبال پرورش انسان‌هایی است که هم‌سو با ارزش‌ها و اصول دینی رشد کرده و در جامعه اسلامی نقش‌آفرینی می‌کنند. (مصباح یزدی، و همکاران، ۱۴۰۱)

خودشفقت‌ورزی در نظام تربیتی اسلام، رویکردی متعادل برای تعامل با نفس است که با حفظ مسئولیت‌پذیری، زمینه‌ساز رشد معنوی می‌شود. (مطهری، ۱۳۹۸، ص ۱۴۰) این مفهوم، ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری داشته و ریشه در جهان‌بینی توحیدی دارد. از منظر شناختی، خودشفقت‌ورزی به معنای پذیرش واقع‌بینانه محدودیت‌های انسانی بدون خودسرزنش‌گری افراطی است (کلینی، ۱۳۸۷، ص ۲۴۸). در بعد عاطفی، بر مهربانی و ملایمت با خود در مواجهه با ناکامی‌ها تأکید دارد (جوادی آملی، ۱۳۹۴، ص ۱۸۰). از نظر رفتاری نیز، رعایت اعتدال در انتظارات از خود و پرهیز از افراط و تفریط را شامل می‌شود (آمدی، ۱۳۸۸، ص ۲۲۳).

کاربردهای عملی خودشفقت‌ورزی در تربیت اسلامی شامل: ایجاد تعادل روانی و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سخت‌گیری افراطی است. (مجلسی، ۱۴۰۳، ۹۲/۱۰) تقویت انگیزه درونی برای اصلاح و رشد شخصیت (آمدی، ۱۳۸۸، ص ۲۵۴)، افزایش تاب‌آوری در برابر چالش‌های

زندگی و برقراری توازن بین تلاش برای پیشرفت و پذیرش واقعیت‌های وجودی است. با این حال در به‌کارگیری خودشفقت‌ورزی باید از خطراتی مانند توجیه تبلی، سستی و استفاده نادرست برای تثبیت نقاط ضعف و غفلت از مسئولیت‌پذیری فردی پرهیز کرد. خودشفقت‌ورزی در نظام تربیت اسلامی، عامل مؤثری در ایجاد تعادل روانی و تسهیل رشد شخصیت است که با پذیرش محدودیت‌های انسانی، حرکت به سوی کمال را هموار می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۹۴، ص ۱۶۷). این رویکرد می‌تواند در طراحی برنامه‌های تربیتی کارآمد مورد استفاده قرار گیرد و الگویی متوازن از رابطه انسان با خود ارائه دهد.

۹. مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در پرتو آموزه‌های اسلامی

آموزه‌های اسلامی با تأکید بر کرامت انسان، رحمت الهی، توبه، شکرگزاری، توکل و اعتدال، بستر مناسبی برای بازخوانی مفهومی مانند خودشفقت‌ورزی فراهم می‌کنند. این مؤلفه‌ها در متون روان‌شناسی مثبت‌نگر، ابزاری برای مقابله با خودانتقادی، اضطراب و انزوای روانی هستند.

۹-۱. مهربانی با خود و دیگران

مهربانی و عطوفت از ارکان بنیادین خودشفقت‌ورزی است (گیلبرت، ۱۳۹۴، ص ۵۲) که برای انسان در حال رنج، لازم و قطعی است، به‌ویژه مهربانی با خود، هنگام بروز مشکلات که به معنای آرامش دادن به خود و عدم انتقاد از خود است (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۶). مهربانی با نفس و هم‌نوعان، سنگ بنای خودشفقت‌ورزی اسلامی است. این مؤلفه بر دو محور اصلی استوار است:

الف) پذیرش ضعف‌های انسانی: قرآن کریم با اشاره به رحمت گسترده خداوند می‌فرماید: «وَإِذْ أَنْتَبَهْنَا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ إِنَّا هُنَا إِلَيْكَ قَالِ عَذَابِي أُصِيبُ بِهِ مَنْ أَشَاءُ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ؛ و برای ما در این دنیا و آخرت، نیکی مقرر کن که ما به‌سوی تو بازگشته‌ایم». خدا فرمود: «عذابم را به هر کس بخواهم می‌رسانم و رحمتم همه چیز را فرا گرفته است» (اعراف: ۱۵۶). امام صادق (ع) در حدیثی می‌فرماید: «لَيْسَ مِمَّنْ لَمْ يُوقِّرْ كَبِيرَنَا وَ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا؛ از ما نیست

کسی که به بزرگسالان ما حرمت ننهد و با خردسالانمان مهربان نباشد» (کلینی، ۱۳۸۷، ۲/۱۶۵) که نشان‌دهنده ضرورت مهربانی در تمام سطوح روابط انسانی است.

ب) ایجاد فضای امن تربیتی: مربیان در تعلیم و تربیت اسلامی می‌توانند با جایگزین کردن سرزنش‌های مخرب با گفت‌وگوهای سازنده به دانش‌آموزان بیاموزند که اشتباهات، بخشی از فرآیند یادگیری است. برای نمونه، استفاده از داستان‌های قرآنی مانند توبه حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَام «فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ؛ پس آدم کلماتی را مانند کلمه استغفار و توسل به اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام که مایه توبه و بازگشت بود از سوی پروردگارش دریافت کرد و پروردگار توبه‌اش را پذیرفت؛ زیرا او بسیار توبه‌پذیر و مهربان است» (بقره: ۳۷) نشان می‌دهد که خطاها می‌توانند زمینه‌ساز رشد معنوی باشند.

۹-۲. مسئولیت‌پذیری همراه با امیدواری

در نگرش اسلامی، مسئولیت‌پذیری نه به معنای سرکوب نفس، بلکه به مثابه فرصتی برای بازسازی و حرکت به سوی خداوند تلقی می‌شود. (موسوی خمینی، ۱۳۹۸، ص ۳۵).

-توبه، ابزار امیدواری: خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ؛ و اوست که توبه را از بندگان می‌پذیرد و از گناهان درمی‌گذرد و آنچه را انجام می‌دهید، می‌داند». (شوری: ۲۵) خداوند با تأکید بر پذیرش توبه بندگان، امکان جبران را همواره زنده نگه می‌دارد. داستان‌هایی مانند توبه نوح «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يَكْفِّرَ عَنْكُمُ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَدْخُلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ؛ ای مؤمنان! به پیشگاه خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص [که شما را از بازگشت به گناه بازدارد]، امید است پروردگارتان، گناهانتان را از شما محو کند و شما را به بهشت‌هایی که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است، درآورد» (تحریم: ۸) الگویی عملی از مسئولیت‌پذیری همراه با امید ارائه می‌دهند.

-برنامه‌ریزی برای جبران خطاها: تشویق دانش‌آموزان به طراحی برنامه‌های عملی برای اصلاح رفتار مانند مشارکت در فعالیت‌های خیریه یا جبران آسیب‌های ناشی از اشتباهات با

کمک معلمان می‌تواند با روایت داستان افرادی که پس از اشتباهات بزرگ به مقامات معنوی رسیدند امیدواری را در دانش‌آموزان تقویت کند.

۹-۳. ذهن‌آگاهی اسلامی

ذهن‌آگاهی در اسلام با تمرین‌هایی مانند محاسبه نفس و مراقبه به افراد کمک می‌کند تا بدون قضاوت شدید، عملکرد خود را ارزیابی کنند. محاسبه نفس؛ محاسبه روزانه اعمال و راهی برای خودآگاهی و اصلاح رفتار است. (موسوی خمینی، ۱۳۹۸). قرآن کریم درباره توکل می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ؛ و هر کس بر خداوند توکل کند خداوند برای او کافی است» (طلاق: ۳). این آیه به مربیان در تعلیم تربیت اسلامی یادآوری می‌کند که آموزش توکل، اضطراب ناشی از کمال‌گرایی را کاهش می‌دهد. در عمل، اختصاص دقایقی از کلاس به تفکر درباره نعمت‌های الهی یا تمرین تنفسی همراه با ذکر «لا حول ولا قوه الا بالله» می‌تواند به تقویت این ذهن‌آگاهی کمک کند.

۹-۴. شکرگزاری و نگاه مثبت

شکرگزاری در اسلام نه فقط لفظی، بلکه عملی است و در پیوند با رشد نفس تحلیل می‌شود. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۲۳۴) شکرگزاری بر تقویت خودشفقت‌ورزی مؤثر است. قرآن کریم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر شکرگزاری کنید، قطعاً [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد» (ابراهیم: ۷). این آیه بر تقویت نگاه مثبت به توانمندی‌ها تأکید دارد. تمرین‌های عملی برای شکرگزار فعال بودن، مهم است؛ ثبت روزانه نعمت‌ها در دفترچه یا تبدیل یک ضعف شخصی به هدف رشد مانند تبدیل کم‌حوصلگی به تمرین صبر از روش‌هایی است که فرد را به شکرگزاری فعال ترغیب می‌کند.

۹-۵. اعتدال و پرهیز از افراط و تفریط

اسلام، میانه‌روی را اصل اساسی می‌داند. توازن و اعتدال باید بر تمام فعالیت‌ها حکم فرما باشد و از افراط و تفریط پرهیز شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا؛ بهترین امور،

میانه‌ترین آنهاست» (نراقی، ۱۳۸۲، ص ۵۷). قرآن کریم امت اسلامی را امت معتدل و میانه می‌خواند: «جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا؛ شما را امتی میانه [و معتدل و پیراسته از افراط و تفریط] قرار دادیم» (بقره: ۱۴۳) که نشان‌دهنده ضرورت تعادل در تمام جنبه‌های تربیت است.

۹-۶. تنبیه همراه با رحمت

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وَمَنْ أَخَذَ يَمِينًا وَ شِمَالًا ذُمُّوا إِلَيْهِ الطَّرِيقُ وَ حَذَرُوهُ مِنَ الْهَلَكَةِ؛ هر کس راه راست را رها کند و به چپ و راست منحرف شود راه را بر او نکوهش می‌کنند و از هلاکت برحذرش می‌دارند». (شریف رضی، ۱۳۹۷) این حدیث، مربیان را به پرهیز از روش‌های سخت‌گیرانه یا سهل‌انگارانه فرامی‌خواند. برای مثال، استفاده از سیستم تشویق و تنبیه متعادل مانند جایگزین کردن محرومیت‌های موقت با فعالیت‌های جبرانی مانند کمک به دیگران می‌تواند تعادل رفتاری را در دانش‌آموزان نهادینه کند، البته باید توجه داشت که روش تشویق، مقدم بر تنبیه است. در قرآن آمده است: «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ؛ و ما تو را برای همه مردم جز مژده‌رسان و بیم‌دهنده نفرستادیم، ولی بیشتر مردم [به این واقعیت] معرفت و آگاهی ندارند» (سبا: ۲۸). بنابراین، مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در منابع اسلامی از مهربانی تا اعتدال، حلقه‌های به هم پیوسته‌ای هستند که انسان را از قفس خودسرزندی رها کرده و به سمت رشد متوازن سوق می‌دهند. این مؤلفه‌ها نه تنها در سطح فردی، بلکه در طراحی محتوای درسی، روش‌های تدریس و تعامل خانواده با مدرسه کاربرد دارند.

۱۰. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی همان‌گونه که در نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر از جمله دیدگاه‌های کریستین نف، گیلبرت، راجرز و دیگران مطرح شده‌اند در آموزه‌های اسلامی نیز ریشه‌های عمیق و ساختاری دارند. بررسی آیات قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام آشکار می‌کند که مفاهیمی مانند مهربانی با خود، پذیرش ضعف‌های انسانی،

ذهن‌آگاهی، امید، توبه، اعتدال و کرامت انسانی با مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی هم‌راستایی مفهومی دارند. این مؤلفه‌ها در منابع اسلامی نه تنها اصول اخلاقی، بلکه شیوه‌هایی برای رشد و تعالی روح هستند. این بازخوانی تطبیقی نشان می‌دهد که رویکرد اسلامی به خودشفقت‌ورزی با تمرکز بر پیوند انسان با خداوند و با تکیه بر ابعاد معنوی و اخلاقی می‌تواند مکملی عمیق برای نظریه‌های روان‌شناسی مدرن باشد. برخلاف نگاه درون‌نگر غربی، آموزه‌های اسلامی بعد الهی، مسئولیت‌پذیری و اصلاح مستمر نفس را نیز در کنار مهربانی با خود قرار می‌دهند. بنابراین، بازنگری مفهومی خودشفقت‌ورزی در پرتو معارف اسلامی، افقی نو برای توسعه مفاهیم روان‌شناختی بومی فراهم می‌کند. پژوهش حاضر می‌تواند مقدمه‌ای برای گفت‌وگوی بین‌رشته‌ای میان روان‌شناسی و الهیات اسلامی باشد و زمینه‌ساز تولید ادبیات علمی تازه‌ای شود که هم‌زمان به نیازهای روانی انسان معاصر و مبانی فرهنگی-دینی او پاسخ دهد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی عمیق‌تر ظرفیت‌های کاربردی مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در سطوح مختلف روان‌شناسی اسلامی، اخلاق، و سلامت روان در جوامع دینی بپردازند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۷۳). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. قم: دارالقرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی).
- * نهج‌البلاغه (۱۳۹۷). شریف الرضی، محمدبن حسین مترجم: دشتی، محمد. قم: مشهور.
۱. ابن فارس رازی، ابوالحسن احمد (۱۴۰۸ ه.ق). معجم مقاییس اللغة. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲. ابن منظور، ابوالفضل جمال‌الدین محمدبن مکرم (۱۴۰۴ ه.ق). لسان العرب. بیروت: دار الصادر.
۳. آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۴۱۰ ه.ق). غررالحکم و درر الکلم. مترجم: انصاری، محمدعلی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۴. براندن، ناتانیل (۱۳۹۶). روان‌شناسی عزت نفس. مترجم: قراچه‌داغی، مهدی. تهران: انتشارات نخستین.
۵. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۴). تفسیر موضوعی قرآن کریم: مبانی تربیت در قرآن. قم: انتشارات اسراء.
۶. حر عاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ ه.ق). وسائل الشیعه. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۷. راجرز، کارل (۱۳۹۴). هنر انسان شدن: روان‌درمانی از دیدگاه یک درمان‌گر. مترجم: میلانی، مهین. تهران: انتشارات نو.
۸. سیگل، دانیل (۱۳۹۸). ذهن‌بینی: علم نوین تحول شخصی. مترجم: شهرآرای، مهرناز. تهران: انتشارات آسیم.
۹. شکوهی، غلامحسین (۱۳۹۵). مبانی و اصول آموزش و پرورش. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۱۰. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: انتشارات جامعه مدرسین.
۱۱. فردیکسون، باربارا (۱۴۰۰). مثبت‌اندیشی. مترجم: مجاوری، معصومه. تهران: انتشارات نغمه زندگی.

۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۷). اصول کافی. مترجم: مصطفوی، سید جواد. قم: دار الحديث.
۱۳. گیلبرت، پل (۱۳۹۴). درمان متمرکز بر شفقت. مترجمان: اثباتی، مهرنوش، و فیضی، علی. تهران: انتشارات ابن سینا.
۱۴. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۵. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۷). میزان الحکمه. قم: دار الحديث.
۱۶. مصباح یزدی، و همکاران (۱۴۰۱). فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی. قم: انتشارات مؤسسه پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۷. مطهری، مرتضی (۱۳۹۸). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا.
۱۸. معین، محمد (۱۳۸۱). فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۱۹. موسوی خمینی، سید روح الله (۱۳۹۸). چهل حدیث. تهران: انتشارات عروج.
۲۰. موسوی خمینی، سید روح الله (۱۳۹۸). شرح چهل حدیث. قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۲۱. نف، کریستین (۱۳۹۰). شفقت خود: شیوه‌ای اثبات شده برای مهربان بودن با خود. مترجم: موسویان، الهام. تهران: انتشارات ارجمند.
۲۲. نقیب‌زاده، میر عبدالحسین (۱۳۹۲). نگاهی به فلسفه آموزش و پرورش. تهران: انتشارات طهوری.
۲۳. نوری، حسن بن محمد تقی (۱۴۰۸ ه.ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: موسسه آل البيت عليهم السلام.

والدین و چالش‌های عزت نفس نوجوانان نسل زد(Z)

تسنیم فاطمه کرمعلی^۱، زهرا سادات حسینی^۲

چکیده

نسل زد با چالش‌های منحصر به فرد زمان خود مواجه هستند. پژوهش حاضر با هدف بررسی راهکارهای ارتقای عزت نفس نوجوانان نسل زد با تلفیق آموزه‌های اسلامی و یافته‌های روان‌شناسی انجام شد. در این پژوهش به روش تحلیلی-توصیفی با رویکرد کیفی، مفاهیم کلیدی عزت نفس، ویژگی‌های نسل زد و تحلیل آیات و روایات اسلامی بررسی گردید. نتایج پژوهش نشان داد که والدین با بهره‌گیری هم‌زمان از مفاهیم اسلامی مانند کرامت ذاتی، قناعت، مسئولیت‌پذیری و تکنیک‌های روان‌شناختی مانند ذهن‌آگاهی و تقویت گفتار درونی مثبت می‌توانند تأثیرات منفی فضای مجازی را تعدیل کنند. مطالعه حاضر بر طراحی کارگاه‌های تربیتی تلفیقی برای والدین و تولید محتوای آموزشی مبتنی بر شواهد علمی و متون اسلامی تأکید دارد. پیاده‌سازی این راهکارها نه تنها به ارتقای عزت نفس نوجوانان می‌انجامد، بلکه زمینه‌ساز شکل‌گیری جامعه‌ای تاب‌آور و متعادل خواهد بود. پژوهش حاضر گامی نوین در ایجاد هماهنگی بین سنت و مدرنیته در عرصه تربیت نسل آینده محسوب می‌شود.

واژگان کلیدی: عزت نفس، نسل Z، نوجوانان نسل زد، والدین و نوجوانان، چالش‌های عزت نفس.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، از کشور تانزانیا، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: tasneemefatema@yahoo.com

ORCID: 0009-0001-4967-8061

۲. دانش‌پژوه کارشناسی علوم تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: zahasradathoseini8213@gmail.com

ORCID: ۰۰۰۹-۰۰۰۸-۵۸۶۴-۸۲۵۲

۱. مقدمه

عزت نفس، میزان پذیرش و احترام فرد نسبت به خود و چهارچوب ذهنی است که به فرد امکان بهره‌برداری از نقاط قوت استعدادهایش را می‌دهد. این مفهوم در آموزه‌های اسلامی با کرامت ذاتی انسان پیوند خورده و به ارزش ذاتی انسان مربوط است. (طباطبایی، ۱۳۹۳، ۱۶۵/۱۳)

تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانان نسل زد^۱ با عزت نفس پایین روبه‌رو هستند (توئنج^۲، ۲۰۱۷؛ ای.پی.ای^۳، ۲۰۱۹)، پس پرداختن به چالش‌های عزت نفس این نسل برای والدین ضروری است تا بتوانند در ارتقای آن نقش مؤثری ایفا کنند. نسل زد، نسل کنونی و اولین نسلی است که از کودکی با اینترنت و فناوری‌های دیجیتال رشد کرده و با چالش‌های جدیدی مانند کاهش عزت نفس مواجه است. آگاهی والدین از این آسیب‌ها و توانایی آنها در ارتقای عزت نفس این نسل، نه تنها موجب سعادت فردی فرزندان‌شان می‌شود، بلکه مزایای آن به کل جامعه و نسل آینده گسترش خواهد یافت. مطالعات متعددی در این زمینه انجام شده است. میرزا ترابی و همکاران (۱۴۰۳) در مقاله «مدل مفهومی عزت نفس براساس آموزه‌های اسلام» در نوجوانان، و مهدی اردونی اول (۱۴۰۴) در مقاله «تأثیر حمایت عاطفی خانواده بر اضطراب اجتماعی و عزت نفس»، نقش آموزه‌های اسلامی و خانواده را بررسی نموده‌اند. حامد بخشی و همکاران (۱۴۰۳) در کتاب روان‌شناسی نسل زد و آلفا به بررسی مهارت‌های ارتباطی و مقابله با گرایش‌های فرهنگی پرداخته‌اند، اما پژوهش تلفیقی جامعی در این زمینه صورت نگرفته است. مطالعه حاضر با رویکرد تحلیلی-توصیفی و به‌روش کیفی انجام شده است. در گام نخست، مفاهیم کلیدی مانند عزت نفس، نوجوانان و نسل زد تعریف شده، سپس با بررسی ویژگی‌های نوجوانان نسل زد، آیات

1. Generation Z

2. Twenge

3. American Psychological Association (APA)

و روایات مربوطه و مفاهیم نظری روان‌شناختی، راهکارهای عملی از مکتب روان‌شناختی و آموزه‌های دینی برای والدین ارائه می‌شود.

۲. مفهوم‌شناسی

۱-۲. عزت نفس

عزت نفس^۱، مفهومی بنیادین است که به ارزیابی ذهنی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد. از منظر لغوی، دهخدا (۱۳۷۷، ۱۴۹۰۳/۱۰) آن را بزرگی و ارجمندی نفس و حالت نفسانی بازدارنده از پستی تعریف می‌کند که در واژگان عربی عزت (ابن منظور، ۱۹۹۴، ۱۰۳/۸) و نفس (راغب اصفهانی، ۲۰۱۲، ص ۷۸۹) ریشه دارد. از دیدگاه روان‌شناسی، راجرز^۲ (۱۹۶۱) آن را میزان پذیرش و احترام به خود توصیف می‌کند (راجرز، ۱۹۶۱، ص ۱۱۰). مزلو^۳ (۱۹۵۴) آن را در سلسله مراتب نیازها به احترام به خود (شایستگی و استقلال) و احترام از سوی دیگران (موقعیت و مقبولیت) تقسیم می‌کند (مزلو، ۱۹۵۴). براندن^۴ (۱۹۹۴) آن را ترکیبی از احساس کارآمدی شخصی و احساس ارزشمندی ذاتی می‌داند (براندن، ۱۹۹۴). این مفهوم در آموزه‌های اسلامی با کرامت ذاتی انسان پیوند خورده است. قرآن در آیه ۸ سوره منافقون، عزت را ویژه خدا، پیامبر ﷺ و مؤمنان می‌داند. امام علی علیه السلام در خطبه ۲۲۴ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يُهِنْهَا بِالْمَعْصِيَةِ» (آمدی، ۱۴۰۷ هـ.ق، حدیث ۸۷۳۰). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ارزش واقعی انسان به میزان معرفت او به امامان مرتبط است» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۱۲۰/۲۴). تفاوت عزت نفس با غرور (خودبرتربینی کاذب) در واقع‌بینی است و

1. Self- Esteem
2. Rogers, C.
3. Maslow, A.
4. Branden, N.

با اعتماد به نفس (باور به توانایی‌ها در انجام کارها) نیز متفاوت است؛ زیرا عزت نفس به ارزش ذاتی فرد مربوط می‌شود (مرک^۱، ۲۰۱۳).

۲-۲. نسل زد

نسل زد (متولدین ۲۰۱۲ - ۱۹۹۷) که به دیجیتال نیتیوها نیز معروف‌اند، اولین نسلی هستند که از کودکی با اینترنت و فناوری‌های دیجیتال رشد کرده‌اند. (دیموک^۲، ۲۰۱۹؛ پرنسکی^۳، ۲۰۰۱؛ احمدیان، ۱۴۰۳) در آمریکا بیش از ۹۵٪ این نسل روزانه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند (مرکز تحقیقات پیو^۴، ۲۰۲۳). ویژگی‌های بارز آنها جهان‌وطنی، حساسیت به مسائل جهانی مانند محیط زیست و عدالت اجتماعی (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۰) و رویکرد عمل‌گرایانه به دلیل تجربه رکود اقتصادی ۲۰۰۸ است که آنها را به سمت امنیت شغلی و مهارت‌آموزی سوق داده است (سیملر و گریس^۵، ۲۰۱۶). بین ۷۵ - ۶۸٪ آنها ترجیح می‌دهند به صورت آزادکار فعالیت کنند (مک‌کینسی^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). این نسل از جنبه روان‌شناختی با چالش‌هایی مانند افزایش سطح اضطراب و افسردگی مواجه است که بخشی از آن به استفاده زیاد از فضای مجازی مرتبط است. (توئنج^۷، و همکاران، ۲۰۱۷، ص ۲۰۱). انجمن روان‌شناسی آمریکا^۷ گزارش داده است که ۴۵٪ از نوجوانان این نسل احساس تنهایی می‌کنند. از نظر ترجیحات فرهنگی، نسل زد به محتوای

1. Mruk, C. J.
2. Dimock, M.
3. Prensky, M.
4. Pew Research Center
5. Seemiller, C., & Grace, M.
6. McKinsey
7. American Psychological Association

کوتاه مانند تیک تاک و ریلز^۱ علاقه نشان می دهند و به شخصی سازی محصولات تمایل دارند (مک کینسی، و همکاران،^۲ ۲۰۲۴). این نسل از نظر ارزش ها با نسل های قبلی تفاوت های اساسی دارد به طوری که بیش از نسل های X و Y بر مسائلی مانند عدالت اجتماعی و پایداری محیطی تأکید می کند (سیملر و گریس، ۲۰۱۹؛ توئنچ، ۲۰۲۳).

۳-۲. نوجوانان

نوجوانی، مرحله مهمی از رشد انسانی است. از نظر لغوی، این واژه در فارسی از ترکیب نو (جدید) و جوان (فرد در حال رشد) تشکیل شده است. فرهنگ معین (۱۳۸۱) نوجوان را فردی در حال گذار از کودکی به جوانی تعریف می کند. (معین، ۱۳۸۱، ۴/۴۹۶) دهخدا (۱۳۷۷) نوجوانی را کسی که تازه به سن جوانی رسیده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ۱۳/۱۹۴۹۸) توصیف می کند. از دیدگاه علمی، سازمان جهانی بهداشت^۳ (۲۰۲۰) نوجوانی را دوره ای بین ده تا نوزده سالگی می داند که با تغییرات گسترده جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. پاپالیا^۴ و همکاران (۲۰۲۱) تغییرات جسمی و بلوغ جنسی را از ویژگی های بارز این دوره دانسته و به آن تأکید دارند. از منظر شناختی، پیاژه^۵ (۱۹۷۲) این مرحله را عملیات صوری^۶ نامیده که در آن، توانایی تفکر انتزاعی و استدلال منطقی در فرد رشد می یابد (پیاژه، ۱۹۷۲، ص ۱۴۵؛ سانتروک^۷، ۲۰۲۱، ص ۲۵۶). اریکسون^۸ (۱۹۶۸) نیز این دوره را بحران

1. TikTok & Reels
2. McKinsey
3. World Health Organisation
4. Papalia, D. E.
5. J.Piaget, J.
6. Formal Operational Stage
7. Santrock, J. W.
8. Erikson, E.

هویت در برابر سردرگمی نقش، توصیف می‌کند که فرد به جست‌وجوی هویت مستقل خود می‌پردازد (اریکسون، ۱۹۶۹، ص ۱۲۸؛ کروگر^۱، ۲۰۲۰، ص ۴۵). از نظر سانتراک (۲۰۲۱) نوجوانی، مرحله‌ای حیاتی برای شکل‌گیری شخصیت است که در آن فرد به دنبال استقلال از خانواده و تشکیل هویت شخصی خودش است. این دوره به دلیل تغییرات سریع و گسترده در تمام ابعاد وجودی فرد، حساسیت ویژه‌ای دارد و نیازمند حمایت و راهنمایی مناسب از سوی خانواده و جامعه است.

۳. مبانی نظری

۳-۱. ابعاد مختلف عزت نفس از دیدگاه روان‌شناسی

مفهوم عزت نفس در روان‌شناسی معاصر به صورت چندبعدی مطالعه شده است. براساس پژوهش‌های انجام شده، عزت نفس در پنج دسته اصلی طبقه‌بندی می‌شود. عزت نفس کلی (صفتی) پایدارترین بعد و بیان‌گر ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود است که به نسبت، ثابت می‌ماند. (روزنبرگ^۲، ۱۹۶۵) این بعد که توسط توماکا و بلاسکوویک^۳ (۱۹۹۱) در قالب میزان ارزش‌گذاری، پذیرش و دوست‌داشتن خود (توماکا و بلاسکوویک، ۱۹۹۱، ص ۱۱۸) تعریف شده است، در مقابل عزت نفس حالتی قرار می‌گیرد که نوسانات موقتی را در پی رویدادهای مختلف زندگی نشان می‌دهد (هیثرتون و پولیوی^۴، ۱۹۹۱).

-
1. Kroger, J.
 2. Rosenberg, M.
 3. Tomaka, J., & Blascovich, J.
 4. Heatherton, T. F., & Polivy, J.

نوع سوم، عزت نفس مشروط است که به گفته کروکر و وولف^۱ (۲۰۰۱) به دستیابی به استانداردهای خاص یا تأیید دیگران وابسته است. در مقابل، عزت نفس دفاعی یا شکننده، اگرچه سطح بالایی از ارزشمندی را نشان می‌دهد، اما در برابر تهدیدها آسیب‌پذیر است (کرنیس^۲، ۲۰۰۳). این نوع عزت نفس می‌تواند به واکنش‌های نامناسبی مانند پرخاشگری منجر شود (بامایستر و همراهان، ۱۹۹۶). در نهایت، عزت نفس غیرمشروط یا اصیل، سالم‌ترین شکل و بیان‌گر پذیرش پایدار خود و مستقل از عوامل خارجی است (کرنیس، ۲۰۰۳).

۳-۲. نوجوان و عزت نفس

دوره نوجوانی، مرحله‌ای حیاتی در رشد است که با تحولات گسترده جسمی، شناختی و اجتماعی بر عزت نفس تأثیر می‌گذارد. از دیدگاه روان‌شناسی رشد، نوجوانی شامل چالش‌های شکل‌گیری هویت (اریکسون، ۱۹۶۸)، استقلال‌طلبی (دسی و رایان^۳، ۲۰۰۰) و روابط اجتماعی (بامایستر و لیری^۴، ۱۹۹۵) است. تغییرات بلوغ (پاپالیا، و همکاران، ۲۰۲۱) بر تصویر بدنی و رشد شناختی (پیاژه، ۱۹۶۹) بر خود ارزیابی نوجوان اثر می‌گذارد. براساس نظریه خودتعیین‌گری^۵ (دسی و رایان، ۲۰۱۷) استقلال‌طلبی مانند روابط اجتماعی در محیط حمایتی به رشد عزت نفس می‌انجامد (بامایستر و لیری، ۱۹۹۵). حمایت هم‌سالان (اورث و رابینز^۶، ۲۰۲۲) بر احساس تعلق مؤثر است. با این حال، حساسیت‌های عاطفی و ایده‌آل‌گرایی می‌تواند عزت نفس نوجوان را تهدید کند. براندن (۱۹۹۴) معتقد است که عزت نفس سالم، مستلزم تعادل بین شایستگی، ارزشمندی، تعلق

1. Crocker, J., & Wolfe, C. T.
2. Kernis, M. H.
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L.
4. Baumeister, R. F., & Leary, M. R.
5. Self-determination Theory
6. Orth, U., & Robins, R. W.

و کنترل است که از راه فضای امن ارتباطی، روابط حمایتی و آموزش مهارت‌ها (براندن، ۱۹۹۴؛ سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۰) تقویت می‌شود.

۳-۳. چهار ارکان اساسی عزت نفس و اهمیت آن در رشد فردی

عزت نفس سالم، پایه‌ای اساسی در سلامت روان و بر چهار رکن اصلی استوار است که عبارتند از: احساس شایستگی یعنی، باور فرد به توانایی‌های فردی که از راه تجربیات موفق شکل می‌گیرد (روزنبرگ، ۱۹۶۵، ص ۳۱؛ براندن، ۱۹۹۴) و مقاومت در برابر مشکلات را افزایش می‌دهد (اورث و رابینز، ۲۰۲۲)، احساس ارزشمندی (پذیرش خود با تمام نقاط قوت و ضعف) که نقش محوری در سلامت روان دارد (نف^۱، ۲۰۱۱، ص ۳۶؛ مراک، ۲۰۱۳)، احساس تعلق^۲ که مبتنی بر روابط حمایتی است (دسی و ریان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۱؛ بامایستر و لیری، ۱۹۹۵) و احساس کنترل (باور به تأثیرگذاری بر زندگی) که در نظریه خودتعیین‌گری، تأکید شده است (رایان و دسی، ۲۰۱۷، ص ۹۰). براندن (۱۹۹۴) تأکید می‌کند که تعامل پویای این ارکان، سیستم عزت نفس را شکل داده و نقص در هر یک می‌تواند به آسیب‌پذیری روانی منجر شود.

۳-۴. ویژگی‌های نوجوانان نسل زد

نسل زد، اولین نسل دیجیتال بومی است (پرنسکی^۳، ۲۰۰۱؛ احمدیان، ۱۴۰۳) که ویژگی‌های منحصر به فردی مانند جهانی‌اندیشی و توجه ویژه به مسائل اجتماعی (توئنچ، ۲۰۱۷) و توانایی چند وظیفگی دیجیتال (سیمیلر و گریس، ۲۰۱۹، ص ۸۹) را دارد. با این حال، زندگی دیجیتال، چالش‌هایی برای عزت نفس آنها ایجاد کرده است مانند مقایسه اجتماعی ناسالم ناشی از تصاویر

1. Neff, K. D.

2. Belonging (Social Connection)

3. Prensky, M.

آرمانی (توئنچ، و همکاران، ۲۰۱۸)، اضطراب عملکرد در محیط رقابتی (توئنچ، و همکاران، ۲۰۱۸)، مشکل در شکل‌گیری هویت مستقل و انزوای اجتماعی پارادوکسیکال (توئنچ، و همکاران، ۲۰۲۱).

۳-۵. مؤلفه‌های عزت نفس

پژوهش‌ها برای عزت نفس چهار ستون اصلی را مطرح می‌کند: خودپذیری^۱ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۵۶)، مسئولیت‌پذیری شخصی^۲ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۷۸)، ابراز وجود^۳ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۹۲) و یکپارچگی شخصی^۴ (براندن، ۱۹۹۴، ص ۱۰۸). از دیدگاه خودتعیین‌گری، دسی و رایان (۲۰۰۰)، سه نیاز اساسی روان‌شناختی شایستگی^۵ (دسی و رایان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۱)، خودمختاری^۶ (دسی و رایان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۳) و تعلق^۷ (دسی و رایان، ۲۰۰۰، ص ۲۳۷) نقش محوری دارند. پژوهش‌های جدیدتر (اورث و رابینز، ۲۰۲۲) ثبات عاطفی^۸ (ارث و رابینز، ۲۰۲۲، ص ۱۰) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۹ (ارث و رابینز، ۲۰۲۲، ص ۱۲) را نیز به این فهرست افزوده‌اند. تصویر بدنی^{۱۰} (پاپالیا و همکاران، ۲۰۲۱) و مقایسه اجتماعی^{۱۱} (فردولی و همکاران، ۲۰۱۵)^{۱۲} از عوامل تأثیرگذار ویژه در

-
1. Self- Acceptance
 2. Personal Accountability
 3. Self- Assertion
 4. Personal Integrity
 5. Competence
 6. Autonomy
 7. Relatedness
 8. Emotional Stability
 9. Psychological Flexibility
 10. Body Image
 11. Social Comparison
 12. Fardouly, J.

نوجوانی هستند. نکته مهم، پویایی عزت نفس است که در تعامل با محیط به طور دائم تغییر می‌کند (کرنیس، ۲۰۰۵؛ رایان و دسی، ۲۰۱۷).

۳-۶. نسل زد و چالش‌های عزت نفس: تحلیل روانی-اجتماعی

نسل زد با چالش‌های چندبعدی مواجه است که بر عزت نفس آنها تأثیر قرار می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده زیاد از فضای مجازی با اضطراب و افسردگی مرتبط است، در حالی که احساس تنهایی در قالب یک اپیدمی خاموش در میان آنها شناسایی شده است. (توئنج، و همکاران، ۲۰۲۱) ناپایداری اقتصادی باعث عدم امنیت شغلی می‌شود (کالبرگ^۱، ۲۰۱۸) و شکاف نسلی در ارزش‌ها نیز بر مشکلات افزوده است (توئنج، ۲۰۲۳). چالش‌های روان‌شناختی شامل انتقاد درونی شدید، ترس از شکست و کمال‌گرایی غیرانطباقی است (بک^۲، ۲۰۲۰) که رشد فردی را محدود می‌کند. از منظر اجتماعی، شبکه‌های مجازی با ایجاد مقایسه اجتماعی ناسالم، نقش‌های جنسیتی محدودکننده و زورگویی مجازی^۳، عزت نفس را تهدید می‌کند (آرونسون، و همکاران، ۲۰۲۲)^۴. مسائل هویتی شامل بحران هویت^۵ (اریکسون، ۱۹۶۸) و تعارضات فرهنگی (بری^۶، ۱۹۹۷) نیز باعث سردرگمی در ارزشمندی شخصی می‌شوند. چالش‌های چندلایه نشان می‌دهد که تقویت عزت نفس در نسل زد نیازمند رویکردی جامع به ابعاد روانی، اجتماعی و شناختی است.

1. Kalleberg, A. L.

2. Beck, J. S.

3. Bullying Experiences

4. Aronson, E.

5. Identity Crisis

6. Berry, J. W.

۴. والدین و چالش‌های عزت نفس نسل زد

۴-۱. والدین و خودپذیری در نوجوانان نسل زد

خودپذیری، هسته عزت نفس و به معنای پذیرش جامع تمام ابعاد وجودی فرد و شامل نقاط قوت و ضعف، بدون قضاوت گزاف است. (براندن، ۱۹۹۴) این مفهوم در اسلام با حسن ظن به نفس (آمدی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۱/۴۵۶) و آیه «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (تین: ۴) همسوست. مفهوم حسن ظن به نفس در اندیشه اسلامی، نگرشی متعادل و الهی محور نسبت به خویشتن است که در کتاب غررالحکم با استناد به کلام امام علی علیه السلام آمده است. این مفهوم که ریشه در آیاتی مانند آیه بالا از سوره تین دارد بر کرامت ذاتی انسان تأکید می‌کند و تفاوت بنیادین با اعتماد به نفس صرف غربی دارد. این نگاه متعالی، توأمان نقاط قوت (در قالب امانت الهی) و محدودیت‌ها (با نگاهی واقع‌بینانه است) به‌گونه‌ای که نه به خودتحقیری بینجامد و نه خودپسندی. این نگاه در کنار احادیثی مانند «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (المازندرانی، بی‌تا، ۳/۳۰) و سفارش امام صادق علیه السلام به اتقان عمل: «إِنَّ اللَّهَ يَجِبُ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۲۲/۲۶۴)، تجلی یافته است.

والدین در شکل‌گیری خودپذیری، نقشی دوگانه ایفا می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که فرزندپروری کمال‌گرا به خودانتقادی می‌انجامد (هویت و همکاران، ^۱ ۲۰۱۷)، درحالی که خوددلسوزی والدین، خودپذیری را تقویت می‌کند (نف، ۲۰۱). سوره لقمان با خطاب «یا بُنِیَّ» (لقمان: ۱۹-۱۲) و حدیث «أَكْرَمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۹۵/۱۰۴) الگوی تربیتی اسلام را در سه بعد عاطفی (پرهیز از تحقیر)، تربیتی (آموزش غیرمستقیم) و حقوقی:

رعایت عدالت ترسیم می‌کند. این آموزه‌ها با نظریه روان‌شناسی (بالبی^۱ و مازلو^۲) هم‌خوان است. با این حال، تربیت امروز با چالش‌هایی مانند جایگزینی ارتباط مجازی، افراط در محبت مادی و غفلت از سیره عملی اهل بیت (علیهم‌السلام) مواجه است. راهکار عملی، تلفیق این آموزه‌ها با دانش روز است از جمله الگوگیری از گفتار لقمان، مطالعه سیره تربیتی ائمه و بهره‌گیری از یافته‌های روان‌شناسی. این نگاه جامع اسلامی با حفظ کرامت ذاتی کودک، مسئولیت‌پذیری تدریجی را نیز آموزش داده و الگویی متعادل برای تربیت نسل امروز ارائه می‌دهد (کرمعلی، ۱۴۰۲).

۴-۲. والدین و مسئولیت‌پذیری شخصی در نوجوانان نسل زد

نسل زد با چالش‌های بی‌سابقه‌ای در رشد مسئولیت‌پذیری مواجه است؛ زیرا مواجهه مستمر با فضای مجازی و تغییرات اجتماعی سریع، باعث کاهش تحمل ناکامی و تأخیر در رشد مهارت‌های تصمیم‌گیری شده است. (رایداوت و راب،^۳ ۲۰۱۸؛ گید،^۴ ۲۰۱۸) اسلام با الگوی تربیتی متعادل خود، راهکارهای حکیمانه‌ای ارائه می‌دهد از جمله: تأکید قرآن بر آموزش تدریجی و در سوره لقمان با خطاب «یا بُنّی» و توصیه‌های امام علی (علیه‌السلام) به امام حسن (علیه‌السلام) درباره مسئولیت‌پذیری آگاهانه (الرضی، دشتی، ۱۳۹۱، نامه ۳۱). روان‌شناسی مدرن نیز با روش‌های مختلفی، تفویض تدریجی مسئولیت (گروینیک و پومرانتز،^۵ ۲۰۰۹) و تقویت خودتنظیمی (زیمرن،^۶ ۲۰۰۲) را تأیید می‌کند. جالب اینکه این یافته‌ها با سیره عملی اهل بیت (علیهم‌السلام) هم‌خوانی دارد که در منابعی مانند الکافی (کلینی، ۱۴۰۷، ۴۶/۶) به صورت «دَعِ ابْنَكَ يَلْعَبُ سَبْعًا؛ هفت سال اول را به بازی کودک اختصاص

-
1. John Bowlby's Attachment Theory
 2. Maslow's Hierarchy of Needs Theory
 3. Rideout, V., & Robb, M. B.
 4. Giedd, J. N.
 5. Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M.
 6. Zimmerman, B. J.

دهید» بیان شده است (کرمعلی، ۱۴۰۲). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی می‌فرماید: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ؛ همه شما مسئولید و همه شما درباره زیردستانتان بازخواست خواهید شد» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۳۸/۷۲) که بر مسئولیت‌پذیری دوسویه والدین و فرزندان تأکید دارد. ترکیب این آموزه‌ها نشان می‌دهد که مؤثرترین روش تربیت مسئولیت‌پذیری، ایجاد تعادل بین حمایت عاطفی و دادن آزادی عمل است تا نسلی با عزت نفس سالم و توانایی پذیرش مسئولیت‌های فردی و اجتماعی پرورش یابد. این الگوی تلفیقی، پاسخی جامع به چالش‌های تربیتی عصر حاضر است.

۴-۳. والدین و ابراز وجود در نوجوانان نسل زد

ابراز وجود مؤلفه‌ای کلیدی از عزت نفس به توانایی ابراز مؤثر افکار، احساسات و نیازها اشاره دارد. (براندن، ۱۹۹۴) این مهارت در نسل زد با چالش‌های چندبعدی مانند تردید بیش از نیمی از نوجوانان در بیان صریح نظرات خود (توئنج، ۲۰۱۷) روبه‌رو شده است که در تأثیرات فضای مجازی، کلیشه‌های جنسیتی و تجربیات منفی مانند زورگویی ریشه دارد (آرونسون، و همکاران، ۲۰۲۲). اسلام با چارچوبی متعادل، راهکارهای عملی ارائه می‌دهد. شهید مطهری در تعلیم و تربیت در اسلام با تلفیق معارف اسلامی و روان‌شناسی، الگویی برای پرورش این مهارت ارائه و با استناد به سیره عملی پیامبر صلی الله علیه و آله مانند مشورت با جوانان در صلح حدیبیه بر اهمیت دادن فرصت ابراز نظر به کودکان تأکید می‌کند (مطهری، ۱۳۹۸). این نگاه با آیاتی مانند «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره: ۸۳) همسوست.

دیدگاه متعادل مطهری که از آزادی مطلق و کنترل شدید پرهیز می‌کند با نظریه‌های روان‌شناسی معاصر مانند خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) و یادگیری اجتماعی (بندورا، ۱۹۷۷) هم‌خوانی دارد. یافته‌های عصب‌شناسی نیز نشان می‌دهد که مغز نوجوانان برای رشد مهارت‌ها به فضایی امن نیاز دارد (گید، ۲۰۱۸). والدین می‌توانند با ایجاد فضای امن گفت‌وگو، آموزش بیان محترمانه با الهام از قرآن و تقویت اعتماد به نفس از راه تأکید بر کرامت ذاتی انسان (اسراء: ۷۰) به نوجوانان در پرورش این مهارت کمک کنند.

۴-۴. والدین و یکپارچگی شخصی در نوجوانان نسل زد

نسل زد با چالش‌های بی‌سابقه‌ای در حفظ یکپارچگی شخصی^۱ (انسجام بین باورها، ارزش‌ها و رفتارها) و بنیان هویت سالم (اریکسون، ۱۹۶۸) مواجه است. حدود ۶۸٪ از جوانان این نسل احساس می‌کنند بین هویت واقعی خود و انتظارات اجتماعی فاصله عمیقی وجود دارد (مرکز تحقیقات پیو ۲۰۲۲، ص ۸؛ توئنج، ۲۰۲۳، ص ۱۴۶). این تعارض در سه سطح اصلی رخ می‌دهد: تنش بین ارزش‌های خانوادگی و فرهنگ جهانی (فنی^۲، ۲۰۰۳، ص ۶۳)، شکاف نسلی عمیق با والدین (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۰، ص ۱۵) و تأثیر مخرب فضای مجازی در ایجاد خودهای متعدد و سردرگمی هویتی (توئنج، ۲۰۱۷، ص ۱۲۳). این مفهوم در اسلام با تأکید بر صراط مستقیم (حمد: ۶) و عدم تفرقه در دین (روم: ۳۲) پیوند می‌خورد و یکپارچگی شخصی را مسیری الهی محور فراتر از سازگاری روان‌شناختی می‌داند که در آن، فرد با تلفیق عقل، فطرت و شریعت به وحدت درونی می‌رسد.

نقش والدین در این زمینه، حیاتی است. نوجوانان در محیط‌های با ارزش‌های متعارض دچار آشفتگی هویتی^۳ می‌شوند (فنی، ۲۰۰۳)، درحالی‌که خانواده‌هایی با الگوی رفتاری پایدار و هماهنگ با ارزش‌های اخلاقی به رشد یکپارچگی کمک می‌کنند (بامریند^۴، ۲۰۱۲، ص ۴۲). قرآن با عبارت «قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» (تحریم: ۶) مسئولیت والدین در ایجاد هماهنگی بین اعتقاد و عمل را یادآور می‌شود. روایات نیز بر عدالت رفتاری و ثبات در ارزش‌گذاری تأکید دارند (البخاری، بی‌تا، ۹۱۳/۲؛ ری‌شهری، ۱۳۹۲، ص ۲۳۶). این دیدگاه با روان‌شناسی مدرن که هماهنگی والد-

-
1. Personal Integrity
 2. Phinney, J. S.
 3. Identity Diffusion
 4. Baumrind, D.

فرزند^۱ را کلیدی می‌داند (تامپسون^۲، ۲۰۲۰، ص ۳۴)، همسوست. راهکار اسلامی- روان‌شناختی برای مقابله با تقابل سنت و مدرنیته، ایجاد فضای گشوده، اما جهت‌دار با الهام از سیره تعاملی اهل بیت علیهم‌السلام مانند امام صادق علیه‌السلام در گفت‌وگو با شاگردان برای پرورش نسلی یکپارچه با هویتی مستحکم است.

۴-۵. والدین و نیاز به شایستگی در نوجوانان نسل زد

نسل زد با چالش‌های منحصر به فردی در تحقق احساس شایستگی مواجه است. مطالعات نشان می‌دهد ۵۹٪ از نوجوانان آمریکایی معتقدند که شبکه‌های اجتماعی، تصویر غیرواقعی از زندگی ارائه می‌دهند. (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۲) و ۶۵٪ احساس می‌کنند که محتوای مجازی بر خودپنداره آنها تأثیر منفی دارد (توئنج، ۲۰۲۳، ص ۱۵۰). این مسئله با تعارض بین معیارهای سنتی موفقیت و الگوهای ارزشی جدید تشدید شده است. از دیدگاه اسلامی، شایستگی، مفهومی جامع است که ابعاد مادی و معنوی را شامل می‌شود. امام علی علیه‌السلام فرمود: «قِيمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يَحْسِبُهُ» (الرضی و دشتی، ۱۳۹۱). پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد نوجوانانی که فرصت تجربه موفقیت‌های تدریجی را داشته‌اند در بزرگسالی، انعطاف‌پذیری روانی بیشتری دارند (دویک^۳، ۲۰۱۸). این یافته با توصیه‌های اسلامی درباره تدریج در تربیت هم‌خوانی دارد. والدین می‌توانند با طراحی چالش‌های متناسب با سطح رشد، تأکید بر فرآیند یادگیری به جای نتیجه، ارائه بازخوردهای سازنده و ایجاد فضای امن برای تجربه و خطا به رشد متوازن شایستگی کمک کنند (کرمعلی، ۱۴۰۲). ترسیم تعادل حکیمانه بین تلاش فردی و توکل به خداوند در کنار

1. Parent- Child Congruence
2. Thompson, R. A.
3. Dweck, C. S.

یافته‌های روان‌شناسی درباره خودکارآمدی (بندورا، ۱۹۹۷) و نقش حمایت والدین (گرولیک، و همکاران، ۲۰۱۹) الگویی جامع برای پرورش نوجوانان امروز ارائه می‌دهد.

۴-۶. والدین و نیاز به خودمختاری در نوجوانان نسل زد

نیاز به خودمختاری، رکن اساسی سلامت روان نوجوانان و به معنای احساس استقلال و توانایی انتخاب آگاهانه است. (دسی و رایان، ۲۰۰۰) این نیاز برای نسل زد با چالش‌های منحصر به فردی مواجه است، به طوری که ۵۴٪ از نوجوانان از انتظارات متضاد والدین، مربیان و همسالان با تأثیر می‌پذیرند (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۳). سبک‌های فرزندپروری کنترل‌گر که در آن، تصمیم‌گیری‌های مهم از نوجوان گرفته می‌شود تا ۴۰٪ احساس خودمختاری را کاهش می‌دهد (بامریند، ۱۹۹۱؛ سونس و وانستنکیست، ۲۰۱۰؛ گرولیک، ۲۰۱۹). این مسئله در کنار ناپایداری اقتصادی و گسترش مشاغل موقت (آتور^۲، ۲۰۱۸) باعث می‌شود تنها ۲۸٪ از نسل زد احساس کنترل واقعی بر زندگی خود داشته باشند (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۳، ص ۱۵). از منظر اسلامی، خودمختاری با اختیار و مسئولیت‌پذیری پیوند خورده است. سیره اهل بیت علیهم‌السلام بر استقلال تدریجی نوجوانان همراه با هدایت حکیمانه تأکید دارد. امام علی علیه‌السلام در نامه ۳۱ به امام حسن علیه‌السلام ذهن نوجوان را به زمینی آماده کشت تشبیه و بر هدایت غیرمستقیم تأکید کرده است (دشتی، ۱۳۹۱). این نگاه با یافته‌های روان‌شناسی مدرن درباره نقش استقلال در شکل‌گیری هویت (اریکسون، ۱۹۶۸) هم‌خوانی دارد.

والدین با اتخاذ رویکردهای حمایتی می‌توانند به رشد خودمختاری سالم کمک کنند. راهکارها شامل واگذاری تدریجی مسئولیت‌ها متناسب با سن، ایجاد فضای امن برای تجربه و یادگیری از خطا و به‌کارگیری روش‌های تربیت مبتنی بر گفت‌وگو به جای تحکم است. (کرمعلی، ۱۴۰۲) نظریه خودتعیین‌نگری نیز بر حمایت از حق انتخاب در رشد انگیزه درونی و خودمختاری

1. Soenens, B., & Vansteenkiste, M.

2. Autor, D. H.

تأکید دارد (دسی و رایان، ۲۰۰۰). مشارکت دادن کودکان در تصمیم‌گیری، خودتنظیمی بالاتر آنها در بزرگسالی را پیش‌بینی می‌کند (گرولیک و پومرانتز، ۲۰۰۹). همچنین حمایت والدین در دوران گذار به بزرگسالی می‌تواند ۵۰٪ از اضطراب مرتبط با استقلال را کاهش دهد (آرنت، ۲۰۱۶). ترکیب آموزه‌های اسلامی با یافته‌های روان‌شناسی، الگویی متوازن ارائه می‌دهد که هم از انفعال یا طغیان نوجوان جلوگیری می‌کند و هم مسئولیت‌پذیری آگاهانه و رشد استعدادها را در چارچوب ارزش‌ها را تقویت می‌کند. همان‌گونه که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با مشورت گرفتن از جوانان به استقلال فکری آنها احترام می‌گذاشت، والدین امروز نیز می‌توانند با این رویکرد، نسلی متعهد و خودباور پرورش دهند.

۴-۷. والدین و نیاز به تعلق در نوجوانان نسل زد

در عصر حاضر، نیاز به تعلق و ارتباط اجتماعی در نوجوانان نسل زد با تناقضات چشمگیری روبه‌روست. مطالعات نشان می‌دهد که با وجود نفوذ گسترده شبکه‌های اجتماعی، نگرانی‌ها درباره تأثیرات منفی آنها بر احساس انزوا و تنهایی نیز در حال افزایش است. این مسئله از منظر اسلامی با مفاهیمی مانند اخوت اسلامی در آیه «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ» (حجرات: ۱۰) و روایاتی که بر پیوندهای اجتماعی عمیق تأکید دارند (البخاری، بی‌تا، ۱/۱۸۸۲، حدیث ۴۶۷) قابل تحلیل است. از منظر روان‌شناسی نیز این نیاز اساسی در نظریه‌هایی مانند سلسله‌مراتب نیازهای مازلو (۱۹۴۳) و دلبستگی بالبی (۱۹۶۹) پایه‌ای برای سلامت روان شناخته شده است. والدین می‌توانند با ایجاد محیط خانوادگی امن و پذیرا براساس الگوی تکریم فرزند در اسلام و اصول دلبستگی ایمن در روان‌شناسی به ارضای سالم این نیاز کمک کنند. راهکارها شامل ترویج روابط سالم اجتماعی با رعایت اصل معاشرت نیکو، مدیریت متعادل استفاده از فضای مجازی با الهام از مفهوم اعتدال و تقویت هویت جمعی مثبت مبتنی بر ارزش‌های اسلامی است.

۴-۸. والدین، ثبات عاطفی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در نوجوانان نسل زد

در جهان پرتحول امروز، ثبات عاطفی و انعطاف‌پذیری روانی، ستون‌های اصلی سلامت روان نوجوانان هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که نسل زد در مقایسه با نسل‌های قبل، مهارت‌های هیجانی ضعیف‌تر و سطح اضطراب بالاتری دارند. (توئنج، ۲۰۱۷) آموزه‌های اسلامی با مفاهیمی مانند اطمینان قلب در آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۸) و تأکید بر اعتدال در حدیث «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۲۹۲/۱۶) راهکارهای ارزشمندی ارائه می‌دهند. والدین می‌توانند با تلفیق این تعالیم با یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر (سلیگمن^۱، ۲۰۱۱) و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی (کابات‌زین^۲، ۲۰۱۶) به ایجاد تعادل هیجانی کمک کنند. راهکارهای عملی عبارتند از: الگوسازی تعادل عاطفی براساس سیره پیامبر ﷺ در مدیریت هیجان مانند رفتارهای ایشان در در جنگ احد، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان با ترکیب تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی و مفاهیم اسلامی مانند ذکر «یا حلیم» در لحظات خشم، تقویت تاب‌آوری با تفسیر فعالانه مفهوم صبر در سه سطح تحمل، یافتن راه حل و رشد پس از بحران با الهام از آیات و روایات مانند داستان حضرت ایوب عَلَيْهِ السَّلَام و ایجاد فضای امن برای بیان احساسات از راه گفت‌وگوهای خانوادگی و ابزارهایی مانند دفترچه هیجانات که احساسات را با آیات و دعاها مرتبط می‌کند. این راهکارهای ترکیبی که از روان‌شناسی مدرن مانند مدل‌سازی اجتماعی بندورا و منابع اسلامی سیره معصومین بهره می‌برند قابل اجرا به صورت گام‌به‌گام و متناسب با سن هستند. نکته کلیدی، تبدیل مفاهیم انتزاعی به فعالیت‌های ملموس روزانه مثل تمرین تنفس آگاهانه همراه با ذکر برای تأثیرگذاری عمیق‌تر است.

1. Seligman, M. E. P.

2. Kabat-Zinn, J.

۴-۹. والدین و تصویر بدنی در نوجوانان نسل زد

تصویر بدنی، عنصر کلیدی عزت نفس است و به درک فرد از ظاهر فیزیکی و احساسات مرتبط با آن اشاره دارد. (کش^۱، ۲۰۱۲) این مفهوم در آموزه‌های اسلامی با تأکید بر تقوای قلبی (حجرات: ۱۳) و حدیث نبوی «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صَوْرِكُمْ وَ أَمْوَالِكُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۸۸/۷۷) همسوست. این نگاه الهی محور، ارزش ذاتی انسان را فارغ از ویژگی‌های ظاهری برمی‌شمرد و در تقابلی بنیادین با معیارهای مادی‌گرایانه جامعه قرار دارد. والدین، نقش محوری در شکل‌گیری تصویر بدنی نوجوانان دارند. مطالعات نشان می‌دهد که انتقادات والدین از ظاهر فرزندان با اختلالات خوردن و نارضایتی بدنی مرتبط است (وب و هیکرافت، ۲۰۱۹)^۲ و تأکید افراطی بر زیبایی ظاهری موجب کاهش عزت نفس می‌شود (گروگان^۳، ۲۰۱۴). سیره اهل بیت علیهم‌السلام با تأکید بر سلامت جسمانی همراه با پرهیز از خودآرایی افراطی، توجه به نظافت در قالب بخشی از ایمان و پرهیز از قضاوت براساس ظواهر، الگویی متعادل ارائه می‌دهد که هم از افراط و هم از انزجار از بدن جلوگیری می‌کند. والدین می‌توانند با ایجاد محیطی امن برای گفت‌وگو درباره نگرانی‌های بدنی، تأکید بر عملکرد بدن به جای ظاهر آن، الگوسازی رفتارهای سالم در برابر رسانه‌ها و تقویت مفاهیمی مانند شکرگزاری نعمت‌های الهی به شکل‌گیری تصویر بدنی سالم‌تر در نوجوانان نسل زد کمک کنند. این رویکرد تلفیقی، آموزه‌های اسلامی را با یافته‌های روان‌شناسی روز ترکیب می‌کند.

1. Cash, T. F.
2. Webb, H. J., & Haycraft, E.
3. Grogan, S.

۵. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تلفیق هوشمندانه آموزه‌های اسلامی با یافته‌هایی مانند کرامت ذاتی انسان و قناعت و روان‌شناسی معاصر مانند تقویت گفتار درونی و ذهن آگاهی، راهکار جامعی برای ارتقای عزت نفس نوجوانان نسل زد و خنثی‌سازی تأثیرات منفی فضای دیجیتال فراهم می‌کند. رویکردهای یک پارچه‌ای که مسئولیت‌پذیری، خودمختاری و خودپذیری را در چارچوب ارزش‌های اسلامی تقویت می‌کنند هم موجب رشد فردی می‌شوند و هم بنیان‌های جامعه‌ای سالم و تاب‌آور را پی‌ریزی می‌کنند. برای تحقق این هدف، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی ویژه والدین طراحی شود که هم‌زمان، معرفت‌افزایی دینی و مهارت‌های روان‌شناختی کاربردی را آموزش دهند. همچنین تولید محتوای آموزشی تلفیقی که هم از شواهد علمی بهره‌برد و هم ریشه در متون اسلامی داشته باشد گام مؤثری خواهد بود. پژوهش حاضر بر ضرورت ایجاد پلی میان سنت و مدرنیته در عرصه تربیت تأکید دارد و الگوی نوینی برای مواجهه با چالش‌های روانی- اجتماعی نوجوانان عصر دیجیتال ارائه می‌دهد.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۰). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- * نهج‌البلاغه (۱۳۹۱). محمد بن حسین شریف الرضی. مترجم: دشتی، محمد. قم: مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین علیه السلام.
- ۱. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۹۹۴). لسان العرب. بیروت: دار صادر.
- ۲. احمدیان، ابوالفضل (۱۴۰۳). نسل زد: نسلی پویا، هوشمند و متفاوت. تهران: دفتر مرکزی انتشارات بوم‌سازی (سیویلیکا).
- ۳. آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۰۷ ه.ق). غررالحکم و درر الکلم. قم: دار الکتاب الاسلامی.
- ۴. البخاری، محمد بن اسناعیل (۱۳۹۱). صحیح بخاری. تربیت جام: انتشارات شیخ الاسلام احمد جام.
- ۵. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران.
- ۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۲۰۱۲). المفردات فی غریب القرآن. دمشق: دار القلم.
- ۷. ری شهری، محمد محمدی (۱۳۹۲). حکمت‌نامه کودک. قم: انتشارات دار الحدیث.
- ۸. سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰). سلامت نوجوانان. ژنو: انتشارات WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- ۹. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۳). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: انتشارات اسلامی.

۱۰. کرمعلی، تسنیم فاطمه (۱۴۰۲). تبیین اسلامی و روان‌شناختی نقش خانواده در مسئولیت‌پذیری کودکان و نوجوانان. نشریه تعلیم و تربیت با رویکرد اسلامی، ۱(۱)، ۲۵-۴۸.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ه.ق). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۲. المازندرانی، محمد صالح (بی‌تا). شرح الکافی. بیروت: المکتبه الاسلامیه.
۱۳. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الأنوار. محقق: میانجی، سید ابراهیم، و البهبودی، محمد البقر.
۱۴. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الأنوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۵. مطهری، مرتضی (۱۳۹۸). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا.
۱۶. معین، محمد (۱۳۸۱). فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.
17. American Psychological Association. (2019). Stress in America: Generation Z. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
18. Arnett, J. J. (2016). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford: University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2014-41921-000>
19. Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Sommers, S. R. (2022). Social psychology. New Jersey, USA: Pearson.
20. Autor, D. H. (2018). Work of the past, work of the future. NBER Working Paper. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25588/w25588.pdf
21. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice-Hall. <https://psycnet.apa.org/record/1979-05015-000>
22. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>
23. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin. <https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>
24. Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. Psychological Review, 103(1). <https://psycnet.apa.org/record/2000-07436-013>
25. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence, 11(1). <https://psycnet.apa.org/record/1991-18089-001>
26. Baumrind, D. (2012). Differentiating between confrontive and coercive kinds of parental power-assertive disciplinary practices. Human Development, 55(2). <https://psycnet.apa.org/record/2012-14543-001>
27. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York, USA. Guilford Press.
28. Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. Applied Psychology, 46(1). <https://psycnet.apa.org/record/1997-07245-001>
29. Branden, N. (1994). The Six Pillars of Self-Esteem. New York USA: Bantam.
30. Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Cambridge, USA: Academic Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-14627-050>

31. Common Sense Media. (2023). Teens and mental health: How girls really feel about social media. San Francisco, USA. <https://www.common sense media.org/research/teens-and-mental-health-how-girls-really-feel-about-social-media>
32. Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3). <https://psycnet.apa.org/record/2005-11595-007>
33. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, USA: Guilford Press.
34. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). Self-Determination Theory. *American Psychologist*, 55(1). <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/2F0003-066X.55.1.68>
35. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4). <https://psycnet.apa.org/record/2001-03012-001>
36. Dimock, M. (2019, January 17). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Washington D.C., USA: Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
37. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, USA: Norton. <https://psycnet.apa.org/record/1968-35041-000>
38. Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. Amsterdam: Netherlands. Body Image. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25615425/>
39. Giedd, J.N. (2018). The Digital Revolution and Adolescent Brain Evolution. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3432415/>
40. Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: UK. Routledge
41. Grolnick, W. S., Caruso, A. J., & Levitt, M. R. (2019). *Parenting and Children's Self-Regulation*. New York: USA. Routledge.
42. Grolnick, W. S. (2019). *The psychology of parental control*. New York, USA: Routledge.
43. Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3). <https://psycnet.apa.org/record/2011-11890-007>
44. Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6). <https://psycnet.apa.org/record/1991-27372-001>
45. Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. New York, USA. The Guildford Press
46. Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment - and your life*. Colorado, USA: Sounds True.

47. Kalleberg, A. L. (2018). Precarious lives: Job insecurity and well-being in rich democracies. Cambridge, UK: Polity Press.
48. Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 4(1).
<https://psycnet.apa.org/record/2003-99686-001>
49. Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context. *Psychological Inquiry*, 16(1).
<https://psycnet.apa.org/record/2005-14208-005>
50. Kroger, J. (2020). Identity development: Adolescence through adulthood. Thousand Oaks, CA: Sage.
51. Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York, USA: Harper & Row
52. McKinsey & Company. (2024). What is Gen Z. <https://www.mckinsey.com/featured-insights/mckinsey-explainers/what-is-gen-z>
53. Mruk, C. J. (2013). Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice. New York, USA: Springer Publishing Company.
54. Neff, K. D. (2011). Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind. New York, USA: HarperCollins.
55. Orth, U., & Robbins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9306298/>
56. Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). Experience Human Development. New York, USA: McGraw-Hill.
57. Pew Research Center. (2020). On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far/>
58. Pew Research Center. (2022). Teens, social media, and technology.
<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
59. Pew Research Center. (2023, December 11). Teens, social media and technology 2023.
<https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>
60. Pew Research Center. (2020, July 28). Parenting Children in the Age of Screens.
<https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/>
61. Phinney, J. S. (2003). Ethnic identity development in immigrant families. *Journal of Adolescent Psychology*, 34(2). <https://psycnet.apa.org/record/2007-11856-003>
62. Piaget, J., & Inhelder, B. (1972). The Psychology of the Child. New York, USA: Basic Books.
63. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5).
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424816/full/html>

64. Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>
65. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
66. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
67. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, USA: Guilford Press.
68. Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development*. New York, USA: McGraw-Hill.
69. Seemiller, C., & Grace, M. (2019). *Generation Z: A Century in the Making*. New York, USA: Routledge.
70. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, USA: Free Press.
71. Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1). <https://psycnet.apa.org/record/2010-04626-003>
72. Thompson, R. A. (2020). Emotion regulation and child development. *Child Development Perspectives*, 14(1). <https://psycnet.apa.org/record/1992-23107-001>
73. Tomaka, J., & Blascovich, J. (1991). Effects of justice beliefs on cognitive appraisal of and subjective, physiological, and behavioral responses to potential stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4). <https://psycnet.apa.org/record/1995-05416-001>
74. Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy - and completely unprepared for adulthood*. New York, USA: Simon & Schuster.
75. Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future*. New York, USA: Atria Books.
76. Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34294429/>
77. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1). <https://psycnet.apa.org/record/2017-58243-001>
78. Webb, H. J., & Haycraft, E. (2019). Parental Body Dissatisfaction and Controlling Child Feeding Practices: A Prospective Study of Australian Parent-Child Dyads. *Eating Behaviors*, 32. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30388691/>
79. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2). https://www.researchgate.net/publication/237065878_Becoming_a_Self-Regulated_Learner_An_Overview