



بررسی نکات اخلاقی و دینی در تربیت فرزند با نگاهی به وصیتنامه مولای متقیان  
حضرت علی علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام

تهیه کننده: معاونت فرهنگی و اجتماعی

برگرفته از کتاب کلیدهای تربیتی تالیف: توران حاجی مزدارانی، پروانه قنبرزاده  
زالی، فاطمه موتابها

## فصل اول - نگاهی به نامه‌ی ۳۱ نهج البلاغه

### – نقش والدین به عنوان مربی و معلم فرزند

#### – نامه ایی به فرزندم

از پدری سالخورده و کهنسال، معترف به فراز و نشیب زمان، پشت سر گذارنده عمر، سپر انداز در نبرد روزگار، بدبین به دنیا، مسافر شهر خاموش، کوچنده از آن فردا به فرزندی آرزومند دست نیافتنی‌ها، رهرو آنان که رفتند و منزل به دیگران سپردند، نشانه‌ی تیر ناخوشی‌ها و گروگان‌گردش ایام و آماج خدنگ مصیبت‌ها، برده دنیا و سوداگر کالای غرور، وام دار و گرفتار مهلت‌ها و اسیر مرگ و هم‌پیمان اندوه و همنشین غم‌ها و نشانه‌ی آفت‌ها و زمین خورده خواهش‌ها و جانشین پیشینیان.

آنچه پس از روزگاری تجربه‌ی بدان رسیده‌ام، از رخ برتافتن دنیا از من و سرکشی زمانه بر من، و روی آوردن رستاخیز به سوی من، مرا از یاد دیگران و کوشش برای آنچه در پی من است بازمی‌دارد، ولی اینک «ضرورت تربیت» مرا بر آن داشته تا تورا از یاد نبرم و تمام توجهم را به سوی تو پیش رانم و این وظیفه است که خواب و راحت را از من ربوده و راستی و حقیقتی را که دروغی آمیزه آن نیست، پیش رویم نهاده است.

#### – فرزندم! تو پاره‌ی تن منی

من تورا پاره تنم یافته‌ام، بلکه تمام وجودم تو هستی، تا آنجا که اگر بد روزگار خاطر عزیزت را مگدر کند، غبار غم بر سیمای من نشسته است، و اگر مرگ پنجه بر تو بگشاید جان مرا خسته است. پس همانند کار خود درباره تو عزمم را جزم کردم، تا بدانجا که اتمام سفر را هم تحمل نکردم و از بین راه نامه‌ام را برای تو نگاشتم تا پشتیبان تو باشد، چه من باشم و یا نباشم.

#### – دائم به یاد خدا باش

فرزندم، تورا به پاسداری از مرزهای الهی و همواره در خدمت و اطاعت خدا بودن، سفارش می‌کنم. شهر دل را با یاد او آباد ساز و به نیروی پر توان او متکی باش و به پشتوانه‌ی قدرتش، دست مشکل‌گشا بگشا. و چه نیرو و دستاویزی برتر و بالاتر از دستاویز الهی است، البته اگر بدان دست آویزی.

#### – خودت را موعظه کن

دلت را با روح اندرز، زندگی بخش. و انگیزه‌های هوس را از آن سرزمین پاک با نیروی زهد، ریشه برکن و با دریافت و باورداشت این حقیقت که سررشته‌دار عالم هستی تنها خداست، دل قوی‌دار و آنرا با دانش راستین غرق نور کن و با یاد مرگ رام و آرام ساز و عاریت بودن دنیا را به او بنمای و نیز آنکه دنیا همه‌نوش نیست. بلکه نیشهاست در آن.

### – از سرگذشت پیشینیان عبرت بگیر

اینک کشتی روزگار در بستر «نظام احسن»، قاطع و قوی به پیش میراند، پس در نشیب و فراز زمانه به هوش باش تا غبار زشتی‌ها بر دامت نشیند. در آینه‌ی تاریخ بنگر و سرگذشت پیشینیان را ورق بزن و آنچه از تلخی‌ها و شیرینی‌ها بدیشان رسیده به یادآور، و در شهرستانشان، عبرت آموز، گام بردار و در آثار برجای مانده از ایشان، نیک نظر کن، کتاب عملکردشان را بگشای و آخرین موقعیت زندگیشان را بنگر که از کجا بار سفر بستند و به کدام سرا درآمدند و در آن رحل اقامت افکندند. آنگاه در می‌یابی که آنان ترک یار و دیار گفته و به خانه‌های غربت پانهاده‌اند. و می‌بینیم که تو به زودی در زمره‌ی آنان در می‌یایی. پس اقامتگاه اصلی و دائمی خویش را زیبا و عالی بنا کن و هرگز آخرت را به دنیا مفروش.

### – درباره آنچه نمی‌دانی، صحبت مکن

از آنچه نمیدانی و تکلیف نداری سخن مگوی، و راهی که در آن بیم گمراهی است مپوی، چرا که بازایستادن به گاه سرگشتگی و گمراهی، بهتر از راندن بر مرکب خطرهایست.

### – امر به معروف و نهی از منکر کن

مردم را به نیکی فراخوان که پاسداری از خوبی‌ها تو را در زمره‌ی نیکان قرار خواهد داد و با زشتی‌ها و پلشتی‌ها با دست و با زبان بستیز و از حاکمیت گناه و فساد با تمام توان جلوگیری باش و از تبهکاران دوری‌گزين و در راه خدا و ارزش‌های الهی به پاخیز و به نهایت جهاد کن و از هیچ سرزنش‌گری مه‌راس. از مشکلات و دشواری‌ها در راه حق مه‌راس و در هر کجا از آن استقبال کن و در دین، ژرف‌اندیش و خیره باش.

### – در راه حق صبر و استقامت داشته باش

جان خویش را به آتشدان «شکیبایی در سختی‌ها» پرور، و آنرا در «کشاکش پایداری» کار آزموده کن. چه زیباست فرشته صبر، آن هم در راه حق.

### – پناهی جز الله نیست

در همه کارها، چه سخت و چه آسان، خود را به دامن خدا بیفکن و به آستانِ مقدّسش پناهنده شو. و خود را بدو سپار، که پناهگاهی امن و جان‌پناهی استوار است. اظهار نیازت تنها به آفریدگارت باشد و جز آستان بلند او سر به هیچ درگاهی مسای، که هر چه هست، از «عطا» و «مصلحت» آنجاست.

### – اعتماد به خدا کن

همه‌ی اعتمادت به خدا باشد و در هر خیر و سعادت، تنها بدو امید بند و او را فریادگر این عشق و خیر خواهی قرار ده!

### – از علم لاینفع دوری کن

فرزندم! در وصیّتم ژرف بیندیش و آنرا در عمق جانت پذیرا باش و هیچگاه از آن رخ برمتاب، که بی‌تردید برترین سخن آن است که سودمند افتد. بدان که دانشی که در آن خیری نباشد، فایدتی نباشد و در عمل مساوی با بی‌دانشی است، همان گونه که دانش غیر راستین ارزش آموختن ندارد و در راه خیر و خدمت به کار نیاید.

### – تأخیر در تربیت را جایز ندانستم

فرزندم! چون به آستانه کهنسالی و کهولت رسیده‌ام و دیدم که سستی‌ام رو به فزونی است، تأخیر در وصیّت را جایز ندانستم، پیش از آنکه اجل دررسد و فرصت بیان آنچه را در دل دارم بازستاند، یا چنین پندارند که هم‌پای ناتوانی جسمم، اندیشه‌ام نیز دستخوش نقصان و ناتوانی گشته است، و یا امواج هوی و هوس و فتنه‌های فریبای دنیا زودتر از پیامم، تو را در زباید و آنگاه این تو هستی که از دست شده‌ای و دیگر حلاوت موعظه‌ام را تلخ‌انگاری و از آن بگریزی.

### – پیش از آنکه دلت سخت و سترون شود خودسازی کن

دل نوجوان چون خاکِ خوب و آماده، پذیرای هر بذری است. پس باید، هرچه زودتر، هسته‌های عشق و ایمان را افشانند، و گرنه زمین را نااهلان از شرّ و فساد پر سازند. لذا به تربیت تو همّت گماشتم، پیش از آنکه دلت سخت و سترون گردد. و مرغ اندیشه‌ات در هوای دیگر پرواز کند، تا با تصمیمی قاطع به پیشباز زندگی و رویدادهای آن روی. زیرا من زندگی را تجربه کرده‌ام و از نزدیک زشت و زیبای آنرا دیده و تلخ و شیرین آنرا چشیده‌ام و اینک محصول آنرا به راحتی و روشنی در اختیار می‌گذارم. زنه‌ار! که آزموده‌ها را از نو نیامایی و دوباره به کام خسارات و ضایعات در نیفتی؛ که من راه زندگی را بر تو روشن و هموار کرده‌ام.

## – بهترین‌ها را برای تو برگزیده‌ام

پسرم! گرچه من شاهد زندگی پیشینیان نبوده و در عهد آنان حضور نداشته‌ام، اما کردارشان را به دقت زیر نظر گرفته‌ام و در سرگذشت آنان ژرف اندیشیده‌ام و در آثار برجای مانده از ایشان سیر و تأمل کرده‌ام، آن چنانکه گویی یکی از آنان به شمار می‌آیم. بلکه به سبب اطلاع کامل از اوضاع آنان، گویی از آغاز تا انجام در کنارشان بوده‌ام. در نتیجه از میان انبوه تاریکی‌ها و انحراف‌ها، پاکی‌ها و روشنی‌ها را باز شناخته و سودبخش را از زیانبار جدا کرده‌ام و از این میان، خلاصه‌ی ناب آن را برای تو برگزیده‌ام و زیباترینش را تنها برای تو یافته و ویژه‌ی تو ساخته‌ام. پرده‌های جهل و ابهام را از دیدگانت کنار زده‌ام و چونان پدری مهربان و دلسوز، در کار تو همّت گماشته‌ام و در بهار جوانی که شکوفایی و آغاز زندگی توست و نیتی پاک و جانی تابناک داری، به تربیت مصمّم شده‌ام.

## – تقوای الهی مهمترین اصل تربیت

بیم آن داشتم که هوس‌ها و خیالهایی که باعث اشتباه مردم شده، حقیقت را از تو بپوشاند و به لغزش و خطا افتی. پس آگاهی را بر رهاکردنت، سزاوارتر دیدم تا از هلاکت جلوگیری شود؛ بدین امید که خداوند توفیقت دهد و به مقصد نیکت هدایت فرماید. فرزندم! بدان که راز وصیت من، در یک کلمه نهفته است و آن «تقوای الهی» است، همان که اصل تربیت است و باید با همه وجود در راه تحقق آن پای فشرد. فرزندم! پهنه زمین و ناموس زمان و امکانات جهان در اختیار تو است، ولی به هوش باش که از «مرز الهی» درنگداری و همواره «واجبات» را منظور داشته باشی و تنها بدان بسنده کنی. همچنین روش نیاکان پاک‌نهاد و شایستگان دودمانت را برنامه خود ساز و بر آن مراقبت نما، که آنان در کار خویش و راه و رسمی که برگزیدند بی‌تأمل و بی‌دقت نبوده‌اند – همان گونه که تو نیز چینی – و سرانجام ملاک کار را بر شناخت‌ها و شناخته‌شده‌ها قرار دادند و از ناشناخته‌ها که تکلیف‌آفرین نیستند، باز ایستادند و از زحمت آن رستند.

## – از گام برداشتن در زمین شبهه پرهیز!

و اگر پذیرای راه و رسم پیشینیان نیستی و خود خواستار آگاهی و تجربه مستقلی، باید تلاش تو، همه در کسب فهم درست و به کارگیری خرد باشد و به هر پایه سستی تکیه نکن، و در تاریک و روشن شبهه‌ها گام برندار، و از ستیزه و جدال پرهیز.

## – توفیقت را فقط از خدا بخواه

و پیش از تحقیق و بررسی در این راه، دست توسل و یاری به آستان مقدس الهی بر آور و آرزومندانه توفیق خود را از او بخواه و هر گمانی که تو را به شبهه دراندازد و یا به دست گمراهیت سپارد و ابگذار.

### – دین، روشنی بخش است

و چون دریافتی که آئینه دلت از زنگار، صفا یافته و به اوج خشوع و پذیرش رسیده، و اندیشهات یک سویه و دل یک رویه گردیده است، آنگاه در پیام نظرافکن و با ژرفا بیندیش و به گوش جان بشنو، و گرنه از آن طرفی نخواهی بست و چون ناقه‌ی شب کور، پا در راه گذاشته‌ای و در ظلمات گام زده‌ای؛ و مرد دین چنین نیست، که دین، روشنی و روشنی بخش است و با تاریکی و کژی سازگار نیست. پس بازایستادن از راه نامطمئن و شبهه‌ناک با عقل سازگارتر و برتر است.

### – دنیا آمیزه‌ایی از نیش و نوش است

پسرم! فرمانم را دریاب! بدانکه مرگ و زندگی دو روی یک سکه‌اند، و صاحب اختیار مرگ، همان خداوند هستی است و آنکه بانگ «رحیل و بازگشت» سر دهد، همو شکوفه حیات مجدد رویاند. و همانکه در رنج و بلا افکند، عافیت بخشد. و خدا دنیا را بر نظامی مقرر فرمود که آمیزه‌ای از «نیش» و «نوش» است، ولی پاداش در رستاخیز خواهد بود و یا آنچه خدا خواهد که بر تو پوشیده است.

### – بندگی و خاکساریت فقط در پیشگاه خدا باشد

و اگر در بینش و تفکر دینی به مشکلی برخوردی، بدانکه راه نبرده‌ای، نه آنکه راهی نیست، زیرا در خمیرمایه آدمی هیچ دانشی نسرشته‌اند و دانشهای بشری همه دست رنج خود اوست و چه گسترده است نادانسته‌های تو، که اندیشهات در آن سرگشته میگردد و دیده‌ات به گمراهی می‌نشیند و آنگاه بدان پی می‌بری و راه درست را درمی‌یابی! پس به خود غرّه مشو، بلکه به آن کسی که تو را آفریده و روزی داده و سر و وجودت را برافراشته است، با تمام وجود روی آور و بر دامنش چنگ زن. بندگی و خاکساریت تنها به پیشگاه او، و چشم و امیدت به سوی او و تمام بیم و هراست از او باشد.

### – توحید فقط در سایه ی نبوت است

پسرم! بدان که رسیدن به «نور معرفت» و ورود در حریم خداپرستی و ایمان، جز از رهگذر رسالت و پذیرش «مکتب وحی» میسر نیست و هیچ کس چون سفیر او خبر از او نتوان داد؛ یعنی «توحید» در سایه «نبوت» تبلور می‌یابد و در آئینه

زیبای پیامبری، جمال معبود را به تماشا باید نشست. پس در راه نجات، به رهبری و رهنمایی او شادان باش و دست از او برمدار که این راز زندگی است. پس من در نصیحت و راهنمایی تو هیچ کوتاهی نکردم و «آنچه شرط بلاغ» است باتو بازگفتم، و بدانکه من بیش از تو به فکر توام و تلاش تو در این راه هرگز به پای من نخواهد رسید.

### **– خداوند به تنهایی خداوند است**

پسرم! بدان که اگر خدای را شریکی بود حتماً پیامبران به سوی تو گسیل می‌شدند، و تو نشانه‌های اقتدار و حکومت او را می‌دید و کردار و صفاتش را میشناختی. اما او همانگونه که خود نقاب از جمال خویش برگشوده: «آفرینگار یکتاست»، هیچ کس را نسزد و نتواند که فرمانروایی او هم‌آوردی کند و برای ذات پاکش آغاز و انجامی نیست. او نخست نخستین است و هستی و امدار آستانش؛ زمین و زمان، مکان و کهکشان در یوزۀ درگاهش؛ و برکرانه هستی به تنهایی خداوند است و پایان است، پایان را. او والاتر از آن است که پروردگاری‌اش را دلی یا دیده‌ای فراگیرد.

### **– چون بنده ی ضعیفی در اطاعت پروردگارت بکوش**

اکنون که دانستی در بیکران دریای عظمت حقّ چون پر کاهی و در برابر آفاق نامتناهی الهی، عبد ضعیفی، پس به اقتضای ادب بندگی، مجدّانه در اطاعت مولای خویش کوش و از عقوبت و غضب او ترسان و بیمناک باش، که آدمی با این منزلت نازل، و کمی نیرو، و انبوه ناتوانی، و نیاز بزرگ به پروردگار، جز در سایه اطاعت او نمی‌تواند برپا خیزد و از گوهر حیات بهره‌ور گردد. زیرا پروردگار عزیز جز به نیکی فرمان ندهد و تنها از بدی است که باز می‌دارد.

### **– در راه رسیدن به بهشت، پذیرای سختیها باش**

فرزندم! من چهره دنیا و چین و شکن‌های زشت و زیبای آنرا برای تو ترسیم کردم و ناپایداری و نااستواری آنرا به تو نمودم، همچنین از دیگر سرای جاودان و آنچه برای اهل آن مهیا شده تو را آگاهی دادم، و در هر دو مورد برای تو «مثل‌ها» زدم تا پندپذیری و راه نیکان و شایستگان را پیش‌گیری و چون آنان گردی. آنان که دنیا را واقع‌بینانه نگریستند و از ظواهر فریبی آن گذشتند و به ژرفای آن رسیدند و چهره ناپیدایش را دریافتند، مانند مسافرانی هستند، که از سرزمینی سخت و قحطی زده به تنگ آمده و آهنگ مرز و بومی پر نعمت و حاصل خیز کرده و رهسپار منطقه‌ای پر آب و گیاه گشته‌اند. پس در راه رسیدن بدان «بهشت»، رنج راه و فراق یار، و ناملایمات کوچیدن، و ناگواری خوراک و خوردن را به جان پذیرا شدند تا به اقامتگاه بزرگ و عالی خود رسند و از این همه مشکل و رنج، احساس ناراحتی نکنند و هزینه‌ای را که از این بابت پرداخته‌اند، تاوان و خسارت نمی‌انگارند؛ و از برای آن هیچ چیز شیرین‌تر و محبوب‌تر از آن نیست که هرچه زودتر به آن منطقه زیبا و سرسبز و آن اقامتگاه عالی و پر نعمت نزدیک شوند. ولی آنان که در

چنگال فریب دنیا اسیر شدند، چونان مردمی هستند که در منزلی فراخ و آسوده روزگار می گذرانند و ناگهان به سوی خانه‌ایی تنگ و رنج آور بیرون رانده شدند که روزشان شب، و شبشان بی سحر است. پس هیچ چیز زشت تر و جانکاه تر از جدایی «منزل سابق» و ورود اجباری در «منزل لاحق» نیست.

### **– آنچه برای خود نمی پسندی، برای دیگران هم نپسند**

فرزندم! در روابط اجتماعی و حقوق متقابل، «خویشتن خویش» را معیار سنجش قرار ده و با دیگران چنان باش که انتظار داری با تو باشند. پس آنچه را برای دیگران می پسندی برای خود نپسند، و آنچه را برای خود نپسند می بینی برای آنان نیز نپسند و همانگونه که ظلم را به خود روا نمی داری، هرگز دست مگشا. و نیکی کن همانگونه که دوست داری با تو نیکی کنند و آنچه را بر دیگران زشت شماری، بر خود نیز زشت شمار و بر مردمان سخت مگیر، همانطوری که دوست نداری بر تو سخت گیرند و از آنچه نمیدانی لب فروبند، گرچه دانسته هایت اندک باشد و آنچه خوش نداری درباره‌ات بگویند درباره دیگران مگوی.

### **– خودپسندی، بیراهه و آفت اندیشه است**

فرزندم! بدان که خودپسندی، بیراهه و آفت اندیشه هاست. از دست رنج خود ببخشی و گنج‌ور دیگران مباش و چون به هدف راه یافتی، بیش از هر چیز در برابر آستان قدس ربوبی فروتن باش و سر تسلیم و اطاعت فرود آر.

### **– تا توانندی دستگیری از مستمندان بکن تا در تنگدستی دست گرفته شود**

بدان که راهی دراز و رنجی طاقت فرسا در پیش داری و در آن، از دو چیز بی نیاز نیستی. نخست جستجوی بهترین و نزدیکترین راه و دیگر ره توشه ای که سبک بار به منزل رسی، پس بیش از توان برمدار که سنگینیش زمین گیرت کند. اما اگر درویشی یافتی که بارت را تا رستاخیز بر دوش کشد و در فردای قیامت که بدان نیازمندی در اختیار گذارد، از این فرصت سود بجو و تا آنجا که بتوانی ره توشه‌ات را بر دوشش گذار، که اگر او را از کف دهی شاید دیگر باز نیابی اش و اگر در «صبح توانمندی»، نیازمندی از تو وام خواست تا در «غروب تنگدستی‌ات» آنرا به تو بازگرداند، فرصتی است باید آن را غنیمت شماری!

### **– در این دنیا، رضای الهی را به دست آور که در آن دنیا مجالی نیست**

و بدان که در این سفر، مسیرت همه هموار نیست، بلکه پشته‌های سخت و گردنه‌های دیرگذر در انتظار توست که در پیمودن آن «سبک بار» آسوده تر از «سنگین بار» است، و «کندرو» بدحالت تر از «پیشتاز» خواهد بود. و تو ناگزیر باید در



این وادی فرود آیی: یا در جوار بهشت و یا کنار دوزخ. اما پیشتر، جلوداری گسیل دار، تا برایت بهترین اقامتگاه را انتخاب و مهیا کند و این پیشرو همان خشنودی الهی است که اگر در این دنیا فراهم نسازی، پس از مرگ نه مجالی است و نه راه بازگشتی.

### – دست نیاز به سوی بی نیاز کارساز بردار

به هوش باش! آنکه گنجینه‌های آسمان و زمین در اختیار اوست، به تو رخصت نیایش داده و اجابت آنرا ضمانت کرده است. بلکه تو را فراخوانده است که دست نیاز به سوی آن بی نیاز بر آری، تا جودش بر تو فرو ریزد و مهربانی خواهی تا بر تو مهر ورزد. خداوند بر آستان مقدّسش درباری نگماشته است تا بین تو و مهر او حجابی گردد، و تو را ناگزیر به آوردن میانجی نکرده و به جرم زشتکاری، راه توبهات را بسته و در کیفیت شتاب ننموده و بازگشت تو را بی هیچ سرزنشی پذیرا گشته است. و از آنجا که استحقاق رسوایی داشتی شرمسارت نساخته، و به آسانی توبهات را پذیرفته است، و در پرداخت تاوان، توانت را نفرسوده و از مهربانی و رحمت خویش ناامیدت نکرده است.

### – سفره دل نزد او باز کن

بلکه دل برکندن از گناه را «کار نیک» شمرده و در حساب، گناهت را «یک» و کردار نیک را «ده» نبشته است. پروردگار عزیز راه بازگشت و رضایت خویش را بازگذاشته است. پس هرگاه که از تصمیم دل فریادش کنی، «سوز دلت» را دریابد و چون با او رازگویی و «نجوا» کنی، بی هیچ کاستی آنرا بشنود. پس او را با همه وجود «محرمی توانمند و آگاه» یابی که بار نیابت را به درگاهش افکنی، و سفره‌ی دل نزد او باز کنی، و شکوه‌ی اندوه پیش او بری، و در مشکلات جانکاهت دست به دامان او زنی، تا فروغ مهرش ابر غم از آسمان دلت بزدايد، و بر سامان دادن امورت از او کمک خواه و از خزاین بی‌انتهای احسانش آن خواهی که هیچکس را جز او توان بخشش «آن» نبود؛ چون افزونی عمر، و سلامت تن، و روزی گشاده و پر برکت.

### – دعا، کلید رحمت خداست

اکنون که در آستان قدس ربوبی راه یافتی و «نمی» از «یم» لطف اورا دریافتی، پس با کرانه دیگری از بیکران دریای رحمت او آشنا باش: خداوند با اجازه درخواست از وجودش، کلید گنجهایش را در دست تو قرار داده که هرگاه خواستی، با آن درهای نعمت وی را بگشایی و باران رحمتش را طلب کنی. پس هرگز مباد که تأخیر پاسخ دلسردت کند؛ که آن از نقص نیتِ توست نه از قصور در بخشش او. ای بسا که این تأخیر، موجب پاداش بزرگتر خواهنده و عطای بیشتر او گردد.

## – از خداوند، خیر ماندگار بخواه

و چه بسا چیزی از او خواهی ولی تو را ندهد، چون بهتر از آنرا – در این سرا یا دیگر سرا – به تو داده است، و یا خواهد داد. و چه بسا چیزی از او طلب کنی که اگر بدان رسی دینت تباہ گردد. پس زبینه نیست که تنها برای نیست شونده‌ها دست نیاز بر آری، بلکه سزاوار آن است که از خدای عزیز خیر ماندگار و بی‌رنج خواهی، که نه مال برای تو ماند و نه تو برای آن مانی.

## – بترس از مرگی که در حال گناه و زشتی به تو رسد

فرزندم! بدان که دنیا کوچکتر از آن است که نمایشگاه عظمت انسان باشد، بلکه جلوه‌گاه ابعاد و بازتاب کامل کردار او آخرت است. پس تو برای ماندن در این سرا آفریده نشده‌ای و ناچار باید از آن کوچ کنی، که زندگی جاوید و بی‌نقص آنجاست، و مرگ و مرکب تندپای انتقال از «محدودیت» به «بی‌نهایت» است. و تو در اقامتگاهی درنگ می‌کنی که از آن تو نیست و ندانی کی از آن سفر خواهی کرد، و نیز در محدودیت گذران زیستن و گذرگاه آخرتی، و تو صید صیادی در کمین نشسته‌ای که هیچ گریزگاهی نداری و صیاد مرگ گریبان هیچ آدمیزاده‌ای را رها نکند و سرانجام در هر کجا، به صید خود دست یازد. پس به هوش باش و بترس از اینکه مرگ در حال گناه و زشتی دررسد و تو خودفریبانه وعده توبه را زمزمه کنی، که از اصل توبه بازمانی و در نتیجه خود را به هلاکت افکنی.

## – پیش از رسیدن مرگ توشه‌ات را بگیر و بارت را ببند

پسر جانم! مرگ را بسیار به یاد آر و نیز پس از آنرا، از رویدادها و موقعیتهای خطرناک و پراضطرابی که به ناگاه خود را در آن می‌یابی، تا آنگاه که پیک آجل دررسد، پیشاپیش توشه خود را برگرفته و بار خود را بسته باشی، نه آنکه غافلگیرانه گریبان‌ت گیرد و فرصت هیچ کارت ندهد.

## – بر حذر باش از دنیاپرستان که تو را به کوره راه گمراهی می‌کشاند

دیده بگشا و بر حذر باش از هجوم و حمله‌ی دنیاپرستان بر سر تصاحب «شی‌ای» فریفته نشوی و به فکر پستی و پلشتی نیفتی، بهتر و گویاتر از هر کس، خداوند تو را از سرگذشت دنیا آگاهی داده است و نیز دنیا خود، حقیقتش را نمایانده و توصیف کرده و پرده از زشتیهایش برگرفته است: دنیاپرستان چون سگهای ولگردند که جز «هیاهو» و زخم زدن به روح آرامش، هنری ندارند و یا چون دارندگان زیان‌آوری که بی‌جهت بر سر هم زوزه می‌کشند و پر زورشان ناتوانشان را می‌درد و می‌خورد، و بزرگشان بر کوچکشان چیره می‌گردد. چون شترهای به بند کشیده شده و یا مست و

سرگشته‌اند که در بیابانی سخت و لم یزرع در دامچاله‌های بلا گرفتار آمده‌اند: نه شبانی که از آنها مراقبت کند، و نه چراننده‌ای که به چراگاهشان رهنمون گردد.

دنیا، دنیاپرستان را به کوره‌راه گمراهی کشانده است تا مناره‌های بلند روشنگر و هدایتگر را از دیدشان دور دارد و در برهوت آشفتگی سرگشته‌شان سازد و پرخوری و شهوت‌پرستی، نعمتهای پاک را به مزبله و لجنزاری تبدیل کرده است که در آن خفه شده و فردا را از یاد برده‌اند. بدان، فرزندم! هر که بر اسب سپید و سیاه زمان رکاب می‌زند و بر شب و روز می‌راند، خواه ناخواه راهی سفر است و دست تقدیر او را به سرمنزل اصلی پیش می‌راند، گرچه بایستد و در بین راه بیاساید.

### – در کار و زندگی مدارا پیشه کن

در کار و زندگی لطف و مدارا پیشه کن و بدان که هرگز بر قلّه‌ی بلند آرزوهایت دست نخواهی یافت و از اجل محتومی که برایت رقم زده شده است نتوانی گذشت. پس در کار و زندگی، مدارا پیشه کن. و در کوشش برای کسب روزی با پرهیز از «آز» نیکو باش، که ای بسا «تلاش کسبی» که سرمایه را نابود سازد. پس هر کس خود را به آب و آتش زند و از هر راه سعی در کسب مال کند، روزی نخواهد یافت، و نیز عدل و انصاف پیشه ور و این کار محرومیت از روزی را به دنبال نخواهد داشت.

### – بنده‌ی دیگران مباش که خداوند تو را آزاد آفریده است

شخصیت خود را از هر پستی و ابتدال پاس دار، گرچه تن دادن بدان پستی، تو را به اوج مقام و مال رساند؛ چه، شخصیت از دست رفته‌ات را هیچ بقایی جبران نخواهد کرد. بنده‌ی دیگران مباش، که خداوند آزاده‌ات آفرید. این چه «خیری» است که تنها از راه شرّ به دست آید؟ و این چه «رفاه» است که به بهای «عُسرت» فراهم گردد؟ پس برای رسیدن به «خیر و رفاه»، باید راه خیر و سهلی برگزید.

### – حرص و آز، انسان را هلاک می‌کند

از هجوم لشکر «آز» بترس، که تو را در کنار آبخور هلاک بر زمین کوبد.

### – نعمت اندکی که از خدا برسد بهتر از نعمت زیادی است که از خلق خدا برسد

نعمتها همه از آستان قدس ربوبی است و جز او، خداوند نعمتی نیست و آن کس که بر چکاد بلند ایمان نشسته است، تنها ولی نعمتش خداست. پس تا توانی در گرفتن نعمت، میانجی مگیر، که به عطیّات خواهی رسید و بهره‌ات را

دریافت خواهی کرد. بی‌تردید آن «اندکی» که مستقیم از آفریدگار می‌رسد، بسی بزرگتر و گرامی‌تر از «افزون» آفریدگان است.

### – جبران زیان خاموشی آسانتر از جبران زیان گفتار است

جبران زیان خاموشی، آسانتر از تلافی خسارتهای گفتار است؛ که نگهداری آنچه در لبان است به گره محکم آن است.

### – عفت در نداری بهتر از توانمندی با گناه است

نگهداری آنچه در اختیار داری، محبوبتر است از خواهش آنچه در دست دیگران بینی؛ و «شرنگ» نومی، شیرینتر از «شهد» نیازآوری به مردم است؛ و پیشه پررنجی که عفت سایبان آن باشد، بهتر از توانمندی با گناه است و انسان بهترین رازدار خویش است. و ای بسا تلاشگری که در راه زیان خویش تلاش می‌کند.

### – با خوبان بنشین تا از آنان شوی

هر که پرگوید بیهوده گوید، و آنکه به تفکر نشیند، بصیرت و بینش یابد. با خوبان و خیراندیشان بنشین که از آنان شوی، و از بدان و بدکاران پرهیز تا در شمار آنها نیایی. چه بد غذایی است آنچه از حرام فراهم گردد. ستم بر ناتوان، زشت‌ترین ستمهاست. آنجا که سازگاری انگاره درشتی گردد، درشتی به کار آید.

### – فرصتها را غنیمت بشمار

ای بسا دارو که درد آورد و چه بسا دردی که موجب شفا گردد و بسا غیرناصح که نصیحت گزارد، و یار خیرخواه و نصیحت‌گری که در پندت خیانت آمیزد. از تکیه بر آرزوها پرهیز، که دستمایه‌ی احمقان است. خردمندی، بهره‌وری از تجربه‌هاست، و بهترین تجربه آنکه تو را پند آموزد. به پیشباز فرصتها شتاب کن، پیش از آنکه از دست شدن آنها غمناکت سازد. چنین نیست که «جوینده» ای «یابنده» باشد، و هرچه ناپدید شد، دوباره پدید آید. از جمله تباهی‌ها، از دست دادن ره توشه و برباد دادن رستاخیز است. هرکاری را فرجامی است.

### – در دوستی با فرد پست و حقیر خیری نیست

آنچه را دفتر تقدیر بر تو رقم زده است، به زودی دریافت خواهی کرد. سوداگر خطر می‌کند. بسا اندکی که بالنده‌تر از بسیار است. نه در یاور پست و حقیر، خیری است و نه در دوست متهم. زندگی را آسان گیر، مادام که رکاب می‌دهد و رام تو است. به خاطر افزون‌طلبی، خود را به خطر می‌فکن. از سرکشی و چموشی «اسب ستیزه جویی» پرهیز.

## – اگر برادرت قطع خویشاوندی کرد تو بر پیوند خویشاوندی بردبار باش، اما در برابر ناهلان کرنش

### مکن

آنگاه که برادرت بر سر قطع خویشاوندی است تو بر پیوند او بردباری و پایداری کن و به هنگام قهر او، به نیکی و مهربانی روی آر و چون بُخل و خِسْت کند دستِ کرم بگشای و سردی و کناره گیری او را با گرمی و رفت و آمد پاسخ گوی، و به هنگام پرخاشجویی و سختگیری او نرمی و مدارا کن، و گنهکاری او را پوزش پذیر باش. اما به هوش که در همه جا چنین مباش، و در برابر ناهلان کرنش مکن. هرگز دشمن دوستت را دوست مگیر، که با دوستت دشمنی کرده‌ای. برادرت را خالصانه پند گوی، چه او را خوش آید یا ناخشنود گردد. فَوْران خشم خویش را یکباره فرو بر، که شیرین تر و نیک فرجام تر از آن ندیدم.

## – پل های آشتی را ویران مکن

با کسی که درشتی کند نرمی کن، باشد که از سرکشی فرود آید و آرام گردد. بر دشمنت جوانمردی و کرامت کن، که شیرین ترین پیروزی است. اگر خواستی با برادرت قطع رابطه کنی، راهی برای آشتی بگذار تا چنانچه روزی خواست، از آن راه بازگردد. آن کس که تو را نیک انگاشت، انگاره او را پاس دار.

## – ظالم را بزرگ مگیر که خود تیشه بر ریشه ی خویش می زند

حق برادرت را به اعتماد دوستی و یکرنگی فیمابین ضایع مکن. زیرا اگر حق کسی را تباه کردی، رسم برادری برجای نیاوردی. چنین مباد که خاندانت در برخورداری از تو کم‌اقبالترین و محروم‌ترین مردم باشند. به آن که از تو روی برمی‌تابد روی مکن. هرگز مبادا برادرت پس از قهر تو، در پیوستن بر تو پیشی گیرد و تو در بدرفتاری بر او سبقت گیری. ظالم را بزرگ مگیر، که خود تیشه بر ریشه خویش برمی‌زند و به ضرر خود و سود تو تلاش می‌کند. پاداش آن کس که تو را شاد می‌کند، آن نیست که ناشادش کنی.

## – چه زشت است فروتنی به هنگام نیازمندی

بدان، ای عزیز فرزندم! که روزی بر دو گونه است: آنکه تو در تلاش آنی، و آن که در جستجوی تو است که اگر به سویش دست نیاری خود به دامت ریزد. چه زشت است فروتنی به هنگام نیازمندی، و بی‌مهری و بی‌وفایی به وقت بی‌نیازی! دنیا آنگاه به کام تو است که جایگاه کرامت خویش را بسازی. چنانچه از «دست داده‌هایت» تو را به جزع و

فزع کشد، پس بر «دست ناورده‌هایت» نیز جزع کن. امور دنیا و زیست همسان است و بر محور «تکرار تاریخ» می‌گردد، پس «گذشته» چراغ راه «آینده» است.

### — باادب باش که فرزانه از ادب فرهیخته می‌شود

از آنان مباش که تنها از طریق خشونت پند می‌پذیرند، که فرزانه از ادب فرهیخته گردد، و چارپا از شلاق خشونت سر به راه نهد. با سپر «صبر» و نیک‌باوری به خدا، هجوم لشکر اندوه را بشکن. آنکه به راه «اعتدال» نرود به پرتگاه «جور» فروافتد.

### — غریب کسی است که از دوست محروم باشد

چه بسا بیگانه که از «تبار» نزدیکتر است، و خویشاوندی که بیگانه‌تر از هر بیگانه است. غریب کسی است که از دوست محروم باشد. آن که از مرز حق درگذرد، راه خویش دشوار سازد. آن کس که اندازه نگه دارد، پایدارتر است. محکمترین دستاویزی که بدان چنگ می‌زنی دستاویز الهی است. کسی که تو را در غرقاب بلا ببیند و دستی برنیارد، دشمن تو است. گاه، نومیدی و محرومیت، برخورداری و نعمت است، همان طور که طبیعت «آز» هلاکت است. چنین نیست که هر عیبی هویدا گردد و استفاده از هر فرصتی به هنجار باشد. ای بسا «بینا» که به خطا رود، و «نابینا» به مقصد رسد.

### — از نادان بریدن، همتای پیوند با خردمند است

شرّ و فساد را به تأخیر افکن، که وقت بسیار است و در اختیار. از نادان بریدن، همتای پیوند با خردمند است. آن که در مهد امنیت زمان بیارامد خیانت آن ببیند و هر که دنیا را بزرگ دارد خوار و فرومایه‌ی آن گردد. هر تیراندازی به هدف نزند. آنگاه که حکومت دگرگون شود، زمانه نیز دگرگون گردد. قبل از سفر، هم سفر را پیدا کن و پیش از تهیه خانه، همسایه ات را بشناس! از مضحکه گویی پرهیز، گرچه نقل قول دیگران باش.

### — دوام امنیت و سلامت زن به پوشش و عفاف اوست

زنان را در صدف حجاب درپوشان تا از «چشم زخم» بلهوسان برهند، زیرا دوام امنیت و سلامت زن به پوشش و عفاف اوست. پرسه زدن زن در کوچه و بازار، بسان فراخواندن ناهلان پلید به «حرم زندگی» و درون امن خانه است و اگر بتوانی، چنان کن که جز تو را نشناسد. فراتر از «حدّ زن» مسئولیتی را به او تحمیل مکن، که زن جمال و طراوت زندگی است نه فرمانروای مقتدر. در بزرگداشت و تکریم زن، اندازه نگهدار و آن را به خود محدود ساز، و زمینه‌ای فراهم نکن

که نسبت به دیگری درخواست بخشش یا کمک کند. اما از تعصب بیجا هم بپرهیز، که زن پاک و پارسا را هم به شک و پلشتی کشد.

## – وظیفه‌ی هر کس را مشخص کن

هریک از کارگزاران را وظیفه‌ای مشخص نما تا بتوانی مسئولیت بخواهی، و اینگونه مدیریت بایسته‌تر است تا هیچ یک وظیفه‌ی خویش را به دیگری وانگذارد. دودمان خویش را بزرگ دار، که آنان بال پرواز، دژ پناه و دست‌کام بخش تو هستند. دین و دنیای تو را به خدا می‌سپارم و از او خواستارم که بهترین سرنوشت را برای امروز و فردا، و دنیا و آخرت رقم زند.

## فصل دوم: بررسی نکات مهم در تربیت فرزند

### – آشنایی با کلام خدا

آموزش نوجوان باید از کتاب خدا آغاز شود و مربی، در نخستین گام، عطر کلام الهی را به مشام جان او بپاشد و فضای پاک اندیشه‌ی او را با زیباترین و درست‌ترین کلام‌ها و دانش‌ها بیاراید، تا برای همیشه فکر او از اشتباه بیمه شود. در هر صورت «دانش قرآنی» و «علم زندگی اسلامی»، یعنی «حلال و حرام»، که شایسته‌ها را از ناشایست‌ها جدا میکند، در آموزش نوجوان اولویت و اولیت دارد.

### – تولد کودک

هر کودکی از حاصل ازدواج یک مرد و یک زن به نام پدر و مادر متولد می‌شود و ناخواسته بخشی از ویژگی‌های پدر و مادر را به صورت وراثت دریافت می‌کند. ولی وراثت آن‌طور نیست که بتواند تمامی شخصیت کودک را رقم بزند و بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی او بعد از تولد از جهان خارج کسب می‌گردد و همین موضوع باعث توجه بیش از حد دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت گردیده است و نظریات فراوانی در این باره ارائه گردیده است. هر کودک به عنوان انسان از دو بخش تشکیل یافته است.

۱: جسم

۲: روح

هر کدام از این دو بخش برای ادامه‌ی حیات خود به اموری نیازمند هستند اگر هر کدام از این نیازمندی‌ها به موقع و به حد کافی فراهم نگردد انسان دچار نقص می‌گردد. مثلاً برای جسم اموری چون آب، هوا، غذا و برای روح اموری چون

محبت، پرستش و عشق و... تعریف شده است.

در وجود پیچیده انسان بخش مهمی به نام مغز وجود دارد که فرماندهی دیگر اعضا را بر عهده دارد و بیشتر رفتارها از عملکرد مغز سرچشمه می‌گیرد. در مغز بخش مهم‌تری به نام ذهن وجود دارد که برنامه‌های اجرایی مغز را ثبت و ضبط می‌کند و به مرحله اجرا در می‌آورد. امروز به خاطر اهمیت این بخش از انسان، بسیاری از مراکز درمانی به آن توجه نموده‌اند. بسیاری از مراکز تولیدی و تجاری برای فروش بیشتر محصولاتشان از عملکرد ذهن استفاده فراوانی برده‌اند. به خاطر تاثیر بیش از حد ذهن در تربیت و پرورش انسان به شرح بیشتر این موضوع می‌پردازیم.

ذهن چیست؟

در فرهنگ دهخدا درباره معنای لغوی ذهن می‌خوانیم:

((فهم، عقل، دریافت، هوش، خرد، زیرکی، تیزی خاطر قوت درک و فهمیدگی))

ذهن بخشی از فرایند مغز است که تفکرات و احساسات انسان را در زندگی اجتماعی برنامه‌ریزی می‌کند و یا بنا بر بیان دانش‌نامه آزاد ویکی‌پدیا: ذهن نمودی از هوش و آگاهی تجربیست که بنابر تعاریف، مرکب از اندیشه، ادراک، حافظه، احساسات، امیال، تخیل و کلیه فرایند شناخت ناخودآگاه است.

سابقه توجه به ذهن، از گذشته‌های بسیار دور وجود داشته و حتی به افرادی چون زرتشت، بودا، افلاطون و بسیاری از دانشمندان هند و یونان و ایران باستان نسبت می‌دهند. ولی امروز به صورت جدی و فراگیر توجه بسیاری از روانشناسان را برای رسیدن به سعادت و موفقیت جلب کرده است.

آنچه که ما هستیم و مردم در وجود ما از رفتار و احساسات مشاهده می‌کنند مربوط به همان ضمیر خود آگاه می‌باشد. ضمیر خود آگاه هیچ اجازه‌ای برای دخل و تصرف در رفتار ما ندارد و فقط یک مجری فرمان است.

تمامی برنامه‌ها در ضمیر ناخودآگاه ضبط و ثبت و توسط ضمیر نیمه آگاه تجزیه و تحلیل و برای اجرا به ضمیر خود آگاه منتقل می‌گردد و به جهت حایل بودن ضمیر نیمه آگاه در وسط ضمیر خود آگاه بیشتر اوقات هیچ ارتباطی با ضمیر ناخودآگاه ندارد در واقع می‌توان نتیجه گرفت همه‌ی ما همانی هستیم که خواسته یا ناخواسته خودمان انتخاب کردیم. برای درک بهتر این موضوع مثالی می‌آوریم.

## – ذهن ناخودآگاه خمیرمایه‌ی شخصیت کودکان

آن چیزی که مربوط به موضوع ما، که تربیت است مربوط می‌شود آن است که ذهن ناخودآگاه دارای درک و شعور نیست که تمایزی میان امور خوب و بد ایجاد کند. ذهن ناخودآگاه در هر لحظه به صورت خودکار بدون هیچ قید و بندی آنچه را که چشم می‌بیند و گوش می‌شنود و حتی حواس پنجگانه حس می‌کند عکسبرداری و ذخیره می‌کند و



در هر شرایط ممکن آن را برای اجرا به ضمیر خود آگاه منتقل می‌کند و در واقع تربیت، یعنی مراقبت از خود، که عوامل مخرب در ذهن انسان نفوذ نکنند. ذهن قدرت شگفت‌انگیزی دارد به طوری که در هر ثانیه می‌تواند میلیون‌ها عکس‌العمل شیمیایی از خود داشته باشد و حتی خطوط و اشکالی را با سرعت بسیار بالا ببیند و بخواند در حالی که با چشم اصلاً قابل دیدن نباشد.

امروز بسیاری از شرکت‌های تجاری بزرگ برای بالا بردن فروش خود و تأثیر در تفکرات مردم به طور غیر مستقیم از همین خطوط و اشکال در صفحه پنهان فیلم‌ها و تصاویر استفاده می‌کنند. گروه‌های سازمان‌یافته‌ی شیطان‌پرستی برای انحراف جوامع دنیا در فساد بی بندوباری از این فریب ذهن ناخودآگاه استفاده می‌کنند و کسانی هم که به دنبال سازندگی اجتماعی هستند و می‌خواهند به تربیت انسان‌ها پردازند بدون آشنایی با رویکرد ذهن و تأثیر آن در عملکرد انسان‌ها به موفقیت کامل نتیجه بخش نخواهند رسید. آن چیزی که توجه به فرآیند ذهن را چند برابر می‌کند این است که تمامی فعل و انفعالات ذهن از همان زمان تولد کودک شروع می‌شود و بنا بر اعتقاد بسیاری از روان‌شناسان شخصیت انسان تا ۴ سالگی شکل می‌گیرد بعد از آن فقط رشد می‌کند.

تجربه‌ی فراوان بسیاری از رفتارهای ما، امروز نتیجه‌ی دریافت‌های ما در دوره‌ی کودکی است. خانمی که در کودکی از داشتن عروسک دلخواهش محروم بوده امروز در و دیوار خانه‌اش را پر از عروسک می‌کند و یا آقایی که در کودکی مورد تکریم و احترام پدر و مادر قرار نگرفته است امروز، تمام رفتارهایش برای جبران محبت‌های برآورده نشده است و از همه انتظار دارد برای هر کار کوچک باید او را تحسین کنند و از او تشکر نمایند و عدم برآورده نشدن این خواسته تمام افکار او را به هم می‌ریزد. وحتى بسیاری از جنگ‌افروزی‌ها و ظلم و خشونت افراد و یا بعضی از نظریات به اصطلاح روانشناسی و جامعه‌شناسی نویسندگان به رفتارهای کودکی آن‌ها بر می‌گردد. در مقاله‌ی آقای علی مشهدی با عنوان ((نظریه ذهن، رویکرد جدید به روان‌شناسی تحولی در همین باره می‌خوانیم:

((به طور کلی در تحقیقات مختلف مشخص شده است که در سه تا چهار سالگی تغییری کلی در مفهوم کودک در ذهن رخ می‌دهد. طی این دوره اکثر کودکان می‌توانند باورهای غلط و تمایز نمود واقعیت را درک کنند. مفاهیم میل و قصد را بفهمند و از منابع مختلف باورها آگاه شوند. همچنین در این سن کودک شروع به درک این مطلب می‌نماید که اعمال مردم به وسیله‌ی افکار، باورها و امیالشان هدایت می‌شود و بنابراین از جنبه‌های علمی و نظریه ذهن استفاده می‌کنند.)) بنا بر نظریه ذهن برای تربیت بهتر ما باید مواظب باشیم تا هر عکس مخربی را در ذهن خود وارد نکنیم و شاید منظور شاعر دلسوخته، بابا طاهر همدانی در این دو بیت معروف اشاره به همین موضوع باشد:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد      هر آنچه دیده بیند دل کند یاد

## – فیلمهای مخرب یکی از عوامل تخریب شخصیت کودکان

یکی از مخرب‌ترین عوامل شخصیت کودک فیلم‌های کارتونی و بازی‌های کامپیوتری است که به صورت انبوه و مکرر در اختیار آن‌ها می‌گذاریم. بیشتر این فیلم‌ها خارجی بوده و تمامی جنبه‌های تربیتی آن با فرهنگ بیگانه تعبیه گردیده است و نمی‌تواند انتظارات جامعه‌ی ایرانی اسلامی را بر آورده کند. و چه بسا که امروز با تحقیقات بیشتر مشخص شده بسیاری از آنها ماهرانه و به صورت تخصصی برای تخریب ذهن کودکان برای اهدافی خاص تهیه گردیده‌اند. متأسفانه ما هنوز نتوانسته‌ایم برنامه‌هایی جذاب و جایگزین برای این فیلم‌ها تهیه کنیم. البته لازم به ذکر است امروز دیگر با گسترش ارتباطات و رسانه‌های همه‌گیر امکان محدود نگه داشتن افراد وجود ندارد. حال که بدون هیچ ملاحظاتی همه‌ی صحنه‌های جور و ناجور در ذهن کودکان نقش می‌بندد. چه باید کرد، آیا راهکاری وجود دارد که آنقدر ظرفیت بچه‌های ما بالا برود که آسیب نبینند.

## – سلامت کودک در تشکیل شخصیت واقعی اوست

البته شاید بتوان در مواردی جنبه‌های لازم را به دست آورد ولی درجه‌ی تضمین آن بسیار پایین است و همین عامل تربیت را برای خانواده‌ها و دست‌اندرکاران تربیتی بسیار سخت و طاقت فرسا کرده است. دیروز فرزندان ما برای انتخاب راه و الگوی شخصیتی با انتخاب‌های کم‌تری روبرو بودند ولی امروز هزاران فرآیند در جلوی دیدگان فرزندان ما نقش بسته‌اند که انتخاب را برای آن‌ها بسیار سخت کرده است و به نوعی بچه‌های امروز دچار سردرگمی هویت شده‌اند و این بدترین نوع بیماری اجتماعی می‌باشد. در واقع هر کسی می‌خواهد آن چیزی باشد که واقعیت او نیست. آرامش زمانی در دل انسان جا می‌گیرد که هر کسی خودش باشد و به همین خاطر است که شاهد افسردگی‌های آشکار و پنهان زیادی هستیم. چون شخصیت‌ها واقعی نیستند نمی‌توانند ارتباط درست و صمیمی با یکدیگر ایجاد کنند و برای فرار از واقعیت‌ها به تنهایی و انزوا و گوشه‌گیری پناه می‌برند.

خداوند رحمان می‌فرماید:

« قد افلح من ذكَّها و قد خاب من دسَّعا »

که به یقین رستگار شد کسی که نفس را در کمالات اخلاقی و اعتقادی رشد داد و از پلیدی‌های فکری و نفسانی پاکیزه داشت و بی‌تردید محروم و زیان‌کار شد کسی که آن را به پلیدی‌ها آلوده و زیر پرده‌های جهل و کفر و فسق

## — پدر و مادر؛ عامل مهم شکل گیری شخصیت کودک

یکی از ثمرات ازدواج تولد فرزند است که دوره جدیدی از زندگی پدر و مادر آغاز می‌گردد. اگر ازدواج به تولد فرزندی ختم نگردد، همسران از این موقعیت ویژه محروم می‌گردند. خداوند برای این دوره از زندگی انسان مقام بالایی در نظر گرفته و در بسیاری از آیات متذکر گردیده است. هر کدام از پدر و مادر بنا بر خصلت های ذاتی خود مسئولیت هایی را به عهده خواهند داشت. به همیت خاطر هر کدام از پدر و مادر باید قبل از تولد فرزند شناخت کافی در مورد تولد فرزند بیاموزد.

امروز جا دارد که مراکز و مدارسی تشکیل گردند و هر کدام از پدر و مادر دوره‌هایی را بگذرانند و بعد از دریافت مجوز لازم اقدام به بچه‌دار شدن بنمایند. همان کاری که امروز فنی و حرفه ای برای شغل های دیگر انجام می‌دهد. کسی که از الفبای تربیت بی‌خبر است چگونه خواهد توانست کودکی با هزاران پیچیدگی تربیتی را به سر منزل مقصود برساند. به خصوص دوره ای که شخصیب اصلی کودک در آن دوره تشکیل میشود.

دکتر علی قائمی در کتاب نقش پدر در تربیت صفحه ۱۹ درباره مقام پدر بیان می‌کند:

((در اسلام پدر دارای مقامی ارجمند و چهره ای برجسته و مورد احترام است و شان او پس از شان خدا ذکر شده است این احترام در رابطه با لیاقت و تجهیز پدر است برای انجام وظیفه. کودک تصویری خاص از پدرش دارد. این تصور به گونه ای است که پدرش را چهره ی برجسته ی خانواده ضامن تامین معاش عامل امنیت و مرکز دانایی میدانند و به همین خاطر او را مورد ستایش قرار داده و دوست دارد همانند او باشد. بدین خاطر پدر باید مراقب وضع و موقعیت خود از این دید باشد)).

بیشتر پدر و مادران منتظر هستند تا فرزندان آنها به مدرسه بروند و در آنجا مورد آموزش و پرورش قرار بگیرند و در بسیاری مواقع نواقص فرزندان خود را به گردن آموزش و پرورش بیندازند. در صورتی که پدران ماران قبل از مدرسه رفتن بچه ها حق آموزش و پرورش به گردن بچه ها دارند. دکتر علی قائمی در صفحه ۸۴ کتاب تربیت دقیقاً به همین حقوق آموزش و پرورش فرزندان اشاره می‌کند:

## — حقوق کودکان که بر عهده پدر و مادر است

۱- حق آموزش: پدر مسوول آموزش کودک است و این آموزش بسیار پر دامنه و شامل معرفی و شناخت :

-آموزش معرفی پدیده های جهان از گیاه و نبات و جماد

-آموزش قرآن و احکام و تعالیم مربوط به حیات فردی و اجتماعی

- آموزش فنون رزمی دفاعی شامل تیراندازی و سواری و شناو...

- آموزش مباحث مربوط به واقعیت های جامعه از واقعیت سیاسی و اقتصادی و فرهنگی. اجتماعی

- آموزش مسائل و مباحث مربوط به نحوه ی معاشرت. اخلاق. برخورد ها موضع گیری

- آموزش مربوط به جنبه های فردی حیات مثل عزت نفس. استغنائی طبع. سازندگی ابعاد وجودی خود.

توجیه دلایل حیات و فلسفه ی زندگی و جریان حیات و مواضع آدمی در قبال این پدیده.

- آموزش فرهنگ عمومی، قرائت، کتابت.

- آموزش همه ی مسائلی که به نحوی با زندگی کودک در حال و آینده مربوط است.

۲ - حق پرورش: این حق کودک است که باید پرورش یابد و پدر در این زمینه باید به کوشش و تلاش پردازد. اصولاً کار تربیت، ساختن و به عمل آوردن کودک است. و در این راه گاهی به بازسازی احتیاج می شود. وظیفه آن است که به حسن و تربیت او همت گمارد.

دامنه ی پرورش نیز بسیار وسیع و شامل همه ابعاد وجودی انسان است که می توان درباره این موارد سخن گفت:

الف- در جنبه بدن: که وظیفه رشد و پرورش بدن نظافت و بهداشت آن، حفظ و صیانت آن از خطرات، آسیب ها، عوارض و بیماری ها. پرورش اعضا، تقویت عضلات، ماهیچه ها، مهارت اعضا و... است

ب- در جنبه ذهن: پرورش، ذهن، هوش، تخیل، دقت، کنجکاوی، حافظه، تجسم فضائی شمارش گسترش و قدرت تعمیم تجرید، استنتاج، قیاس، مطرح است و پدر از راه وا داشتن کودک به حل معماها، تمرین کشف مسائل، توجیه و تجزیه و تحلیل آن، حل مسائل ریاضی و ... باید آن را پروراند.

ج- در پرورش روان: مسائل مربوط به اندیشه های عالی، همت بلند، پشتکار، جرأت، استقامت در امور مطرح است. او هم چنان باید جنبه های عالی انسانی چون ایثار، عدالت، آزادی خواهی، استقلال، تعاون و تکامل عمومی، احسان، انفاق، خیر خواهی و... را در افراد گسترش دهد و او را برای حیات شرافتمندانه آماده سازد. و برای این که امر تربیت تأثیر گذار و نتیجه بخش باشد اموری را متذکر می شوند از جمله:

### **- رابطه ی والدین با کودک**

۱ - رابطه ی خود را با کودک رابطه انس و مودت قرار دهید و تذکر شما جنبه امر و نهی و چکشی نداشته باشد.

۲ - از در خیر خواهی با فرزندان وارد شوید مخصوصاً در رابطه با نوجوانان، بالغان و جوانان.

۳ - هرگز حکم خود را برای نوجوانان و جوانان چون آیه ای مهم و مقدم نخوانید.

۴ - در این اندیشه نباشید که او را شرمنده کنید. پس در حضور جمع به او پند و تذکر ندهید.

۵ - همه‌گانه تذکر خود را با نقطه مثبتی در کودک آغاز کنید تا او به سوی شما جلب شود.

۶ - همان‌گونه که از فرزند توقع دارید که به حرف‌های شما گوش کند خود هم صبورانه به حرف‌هایش گوش فرا دهید.

۷ - بکوشید خود الگوی عمل آن چیزی باشید که مورد توجه و نظر شماست.

۸ - تذکرات غیرمستقیم در مواردی بسیار سازنده‌تر از تذکرات مستقیم است.

با همه این احوال به تأثیر موعظه کاملاً امیدوار باشید. چون گاهی هم ممکن است مؤثر واقع شود.

هرگونه غفلت و سهل‌انگاری پدران و مادران در تربیت فرزندان، در آینده عواقب تلخی برای آنها در بر خواهد داشت. دکتر علی قائمی در مبحثی به نام دامنه غفلت‌ها، این سهل‌انگاری‌ها را می‌شمارد:

۱ - در تربیت: در چهره بسیاری از فرزندان آثار مسامحه و بی‌کفایتی برخی از پدران در امر تربیت به چشم می‌خورد. چه بسیارند آثار و عوارض ناگواری که در سایه مسامحه و غفلت در امر تربیت موجبات شرمساری و پشیمانی والدین و مخصوصاً پدران را فراهم خواهد کرد.

غفلت‌کنندگان در امر تربیت فرزندان گنهکارند و ضربه‌های ناشی از آن را در روزگاران پیری خواهند دید و زندگی خود و فرزندان را با اشک و آه و ناله همدم خواهند کرد. اینان در امر تربیت فرزند آزادی بسیاری را به فرزندان می‌دهند و یا در مواردی آنها را بسیار محدود می‌کنند و یا امر تربیت آنها را، به دست کسی می‌سپارند که صلاحیت لازم را برای این کار ندارند.

ما همچنین باید از پدرانی بحث به میان آوریم که در امر تربیت فرزندان سستی روا می‌دارند. همه توجهات آنها متوجه آب و نان لباس فرزندان است و در آنچه که به امر معنویت و اخلاق آنهاست توجهی ندارند و این امر سبب بروز بسیاری از ناهنجاری‌ها خواهد شد.

۲ - در آموزش: غفلت در آموزش‌ها هم موجب بسیاری از دشواری‌هاست. پدری که در آموزش فرزندان به‌ویژه در زمینه دین و اخلاق غفلت می‌ورزد دچار دشواری‌های ناشی از آن شده و یا فرزندان هم سر از گرفتاری در می‌آورند. کودک از همان خردسالی باید با مسائل و تعالیم دین و اخلاق آشنا گردد تا از انحراف در فکر و عمل سر در نیآورد. ما افرادی را می‌شناسیم که در کودکی دچار غفلت‌هایی شده‌اند و آگاهی‌های لازم را بدست نیآورده‌اند و بعداً در عارضه آن‌ها مانده شده‌اند. اطلاعات درست و صحیح درباره‌ی امور و مسائل حیات را از خانواده کسب نکرده‌اند و دچار انحراف اندیشه شده و یا در وادی انحراف و گمراهی افتاده‌اند. سرشان به چیزهایی مشغول شده‌اند که مورد توقع و انتظار نبوده است، تمایلاتی را پیروی کرده‌اند که مورد نظر والدین نبوده است.

### – فرزندان را آن چنان که شایسته است بپذیرید

۳ – در پذیرش و محبت: این خطائی بزرگ است که برخی از پدران، فرزندان خود را آنچنان که شایسته است نمی‌پذیرد و مورد محبت قرار نمی‌دهند. این عدم پذیرش ممکن است به خاطر جنس، زشتی و زیبایی و گاهی هم نقص و نارسائی در بدن و یا اخلاق و ادب باشد. عدم پذیرش کودک زمینه‌ساز بسیاری از نابسامانی‌ها و احساس بی‌پناهی است. کودکی که خود را بی‌پناه احساس کند بعدها سر از مفاصدی بسیار در می‌آورد و در جستجوی پناه و همدل و همزبان است که به سوی انحراف و لغزش به پیش می‌رود.

در امر محبت هم همین دشواری و نابسامانی وجود دارد. کودکی که احساس کند مورد محبت و عنایت نیست به جستجوی محبت می‌رود و در این جستجو است که ممکن است دچار لغزش و انحراف شود. وانگهی بررسی‌ها نشان داده‌اند که عدم محبت در رشد اخلاقی، اجتماعی، روانی و حتی در رشد جسمی، در تکلم و در تحصیل هم اثر منفی دارد.

### – پدر؛ مظهر عدالت

۴ – در برخوردها و تبعیض‌ها: گفتیم پدر مظهر عدل است. مظهر انضباط و قانون است. کودک از او توقع مهر و عنایت دارد تقاضای عدالت دارد. این خطاست که پدری در برخوردها جانب عدالت را رعایت نکرده و یا سر از تبعیض درآورد. ممکن است فرزند شما پسر یا دختر باشد. او نمی‌تواند بپذیرد که شما او را به خاطر جنس مورد طرد و تبعیض قرار دهید و با بی‌اعتنایی به شخصیت و تحقیر او مورد بی‌مهریش قرار دهید. چنین امری عواقبی وخیم برای طفل به بار می‌آورد و عملاً از شما درس بدی می‌گیرد ضمن اینکه رابطه‌اش را از شما قطع می‌کند.

طفلی که مورد تبعیض قرار می‌گیرد ممکن است از زندگی بترسد و در کسب احترام و امنیت خاطر با دشواری‌ها مواجه شود و یا اگر این تبعیض به خاطر جنس باشد او در ایفای نقش آینده زنانه یا مردانه خود دچار دشواری‌های بسیار گردد. ۵ – در اعمال انضباط: در امر انضباط پدرانی را می‌شناسیم که سهل‌انگارند و بر عکس پدرانی دیگر بسیار سخت‌گیرند. این سهل‌انگاری و یا اعمال فشار خود زمینه‌ساز بسیاری از نابسامانی‌ها در اخلاق و رفتار فرزندان است.

کودکانی که با سهل‌انگاری مواجه شوند سر از آزادی‌های بی‌بند و بار در آورده و دچار لغزش‌ها و انحرافات می‌شوند که در مواردی سبب رسوائی خانواده خواهد شد و اطفالی که فشار و استبداد پدر را بینند از او گریز داشته و سعی دارند به‌نحوی خود را از دسترس او دور دارند که این خود سبب جدائی پدر از فرزند است.

### – خانه؛ مرکز امن فرزندان

خانه باید مرکز امن و از سوئی مرکز کنترل باشد. به‌هنگامی که فشار از حد بگذرد کودکان مخفی‌کاری را آغاز می‌کنند و در آن صورت چه بسیارند آلودگی‌هایی که از چشم شما پنهان مانده و شما از آن غافل خواهید شد. و یا اگر کنترل به حد لزوم صورت نگیرد زمینه برای ظهور بسیاری از نابسامانی‌ها فراهم می‌شود.

### – مراقبت در آزادی فرزندان

۶- در مراقبت‌ها: کودک باید تحت مراقبت و کنترل باشد تا رفتارش موجب وارد آمدن صدمه‌ای بر او و بر دیگران نباشد. این مراقبت‌ها حق کودک و وظیفه‌ای برای والدین مخصوصاً پدر است. دامنه این مراقبت بسیار وسیع و شامل مراقبت در آمدن و خوردن و خوراک، بحث و اظهار نظر، خواب و استراحت، روابط معاشرتی و .. است. این تصور خطائی است که کودک را در آموزش آزاد بگذارند و یا دست او را در همه جریان‌ها باز نگه دارند. وضع کودک، چون وضع نهالی است که اگر مورد توجه و عنایت قرار بگیرد و یا علف‌های هرز دور و برش کنده شود و یا شاخه‌های زائدش قطع نگردد سبب وارد آمدن صدمه و لطمه‌ای بر او و بر دیگران خواهد شد. این امر مخصوصاً از آن بابت است که او به صلاح و مصلحت خود واقف نیست و در تمیز بین خیر و شر گرفتار است.

### – علل مسامحه و غفلت والدین

اینکه چرا پدر سر از مسامحه و غفلت درمی‌آورد و در امر تربیت آنچنان که باید وقت‌گذاری و اعمال نظر نمی‌کند، پاسخ بسیار و ابعاد متنوع است و ما ذیلاً به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

- ممکن است فردی ضعیف‌الاراده، بیمار اخلاقی، بیمار جسمی باشد.
- پدر ممکن است امر تربیت فرزندان را مهم نشمارد و آن را برای دوره‌های بعدی حیات‌شان در نظر بگیرد.
- ممکن است خود فردی فاسد‌الاخلاق، بی‌بند و بار باشد و سخنانش را در فرزندان نافذ نداند.
- امکان دارد که دچار کثرت مشغله باشد و به تربیت فرزندان نتواند برسد.
- میزان غیبت در خانه ممکن است بسیار باشد و قابل کنترل نباشد.
- ممکن است او تنبل و تن‌پرور باشد و حال و حوصله‌ی کافی در این رابطه نداشته باشد.

کتاب بسیار ارزشمند دیگری که به نقش والدین در تربیت فرزندان پرداخته، کتاب والدین موثر، فرزندان موفق از محمدرضا آل یاسین است که بخش‌هایی از آن را که در حوزه‌ی تعلیم و تربیت آموزشی‌گامی بسیار موثر است متذکر می‌شویم:

### – فرزندان آئینه‌ی رفتارهای پدر و مادر خود هستند

- ۱ - بچه‌هایی که شور و هیجان دوران کودکی و نوجوانی را تجربه نمی‌کنند در بزرگسالی به رغم برخورداری از مظاهر مادی خود را سزاوار رفاه و شادمانی و نشاط و کامروایی نمی‌دانند. (ص ۱۴)
  - ۲ - فرزندان چون آینه‌ بازتاب اعتقادات باورهای ما هستند (ص ۲۲)
  - ۳ - پدر و مادری که دچار عقده حقارت است اما هنوز تاثیرات زیانبار این آتش زیر خاکستر را نشناخته و به فکر رفع آن برنیامده، خواه ناخواه انگل روحی را به فرزندانش منتقل کرده و مانع از آن می‌شود که آنان قابلیت‌های نهایی‌شان را در حد کمال به انجام رسانند و مقام طبیعی خود را که توانگری و فراوانی در همه سطوح است به دست آورند. (ص ۲۲)
  - ۴ - اگر مایلید فرزندان با فراز و نشیب زندگی سالم و سر بلند بیرون آید و سرمایه‌های باطنی‌اش را تا حداکثر بازده آشکار سازد ضرورت دارد الگوی فردی مستقل، خودکفا و آزاداندیش را به نمایش گذارید. (ص ۲۵)
  - ۵ - فراموش نکنید القانات منفی از سوی هر کس که بر زندگی فرزند شما نفوذ دارد مخرب و باز دارنده است. (ص ۲۵)
  - ۶ - بچه‌ای که در چند موقعیت، کلمه **نمی‌توانم** را از والدین خود بشنود به طور قطع در بزرگسالی فردی ضعیف، لرزان و سست عنصر شده و در انجام هر کاری جانب احتیاط پیشه می‌کند. (ص ۳۵)
  - ۷ - ناپلئون بنا پارت عقیده داشت که نمی‌شود و نمی‌توان مخرب‌ترین کلمات است (ص ۳۵)
  - ۸ - با اعتقاد به قابلیت‌های بچه‌ها، سپردن مسئولیت به آنان و تحسین ویژگی و مهارت‌هایشان می‌توان نهال اعتماد به نفس را در کشتزار باطنشان کاشت و تجلی ثمرات آن را که همانا موفقیت و ثروت و شوکت و جلال است در زندگی‌شان شاهد بود. (ص ۳۹)
  - ۹ - هرچه بچه‌ها ماجراجوتر باشند و با موانع و چالش‌های بیشتری دست و پنجه نرم کنند، توانایی‌ها و استعدادها و خلاقیت‌هایشان بیشتر مجال تجلی می‌یابد. (ص ۴۰)
  - ۱۰ - استفاده از عبارات‌های مثبت و نیروبخش یکی دیگر از راه‌های تقویت اعتماد بنفس در بچه‌ها است. (ص ۴۱)
  - ۱۱ - سخنوری در میان جمع نیز در تقویت اعتماد به نفس بچه‌ها موثر است. توجه حاضرین به سخنانش حس ارزشمندی و اعتماد به نفس او را می‌افزاید. (ص ۴۴)
  - ۱۲ - انتظار والدین از بچه‌ها در بسیاری از اوقات غیر منصفانه است. همان‌گونه که گفته شد بچه باید در دوران کودکی بچگی کند و این دوره را با شادمانی و شور نشاط سپری سازد.
- اگر از او انتظار داشته باشید که از لذت در شور کودکی و نوجوانی چشم‌پوشد و تمام وقتش را صرف تحصیل و کار اختصاص دهد حتی اگر در بزرگسالی به موفقیت‌های چشم‌گیری نایل آید، فردی عبوس خموده و عقده‌ای بوده و خلیقات ناهنجارش را به همسر و فرزندانش منتقل خواهد کرد. (ص ۶۰)



۱۳ - اولیاء باید ضمن تکالیف درسی، مسئولیت‌های خانه را نیز به او واگذار کنند.

۱۴ - اگر فکرتان را به ندانم کاری‌ها و عادات ناپسند فرزندتان متمرکز کنید و به خاطر بی‌نظمی، پرخاشگری، سرپیچی و بی‌اعتقادی‌هایش پیوسته بر او خشم بگیرید به هر کجا که برود برخورد‌های تند و گزنده شما را در لایه لایه ذهنش خواهد داشت و در نتیجه فضایی برای اندیشه‌های مثبت، خلاقانه و پویا در ذهنش نمی‌ماند. (ص ۶۵)

۱۴ - باید به بچه‌ها میدان عمل داد تا آزادانه و بدون محدودیت و ممنوعیت استعدادها و خلاقیت‌هایشان را ظاهر سازند. بچه‌ها هرگز نباید حس کنند که مراقب و سپر بلایشان هستید. (ص ۹۱)

۱۵ - غالب بچه‌ها نخست با طرح مسائل‌شان به صورت سر بسته و کلی می‌کوشند واکنش والدینشان را بیازمایند، چنان چه حس کنند با خطری مواجه نیستند، پدر و مادرشان با صبری کامل و با دقت به سخنانشان گوش می‌دهند. میان حرفشان نمی‌پزند، پیش داوری نمی‌کنند، از مخفی‌گاهشان خارج شده احساسات و هیجانات استتار شده‌شان را بر ملا می‌سازند و مسأله اصلی را از پرده ابهام بیرون می‌افکنند. (ص ۱۱۰)

۱۶ - بسیاری از بچه‌ها احساسات درونیشان را یک‌باره آشکار نمی‌سازند زیرا از واکنش تند و جدی والدینشان می‌ترسند. (ص ۱۱۳)

۱۷ - مراقب باشید وقتی استنباطتان را به فرزندانتان ابراز می‌کنید خود را بی‌طرف نشان دهید نه سخنان او را تایید کنید و نه آن را مردود شمارید. (ص ۱۴۱)

۱۸ - بچه به طور طبیعی نیاز فراوانی به محبت دارد اما افراط در محبت مانند بی‌مهری به او، عوارض نامطلوبی به دنبال دارد. زیاده روی در نوازش روان طفل را زودرنج و نامتعادل می‌سازد. (ص ۱۵۹)

۱۹ - زندگی توأم با مشکلات و مصائب است. بچه اگر با موانع و مشکلات زندگی مواجه می‌شود، اگر پدر و مادر نازش را نکشند و بی‌مورد حمایتش نکنند، خودش به فکر چاره جویی می‌افتد افکار خود را به کار می‌اندازد و با صبر و حوصله مشکلات را یکی پس از دیگری حل می‌کند. (ص ۱۶۱)

### **- فرزندان را به سختیهای زندگی عادت دهید ولی بر آنها سخت نگیرید**

۲۰ - امام علی (ع) در نامه‌ای به عثمان بن حنیف فرماندار خویش چنین گفت:

زندگی در ناز و نعمت و دوری کردن از سختی‌ها موجب ضعف و ناتوانی می‌گردد، حال آنکه زندگی در شرایط دشوار و ناهموار آدمی را نیرومند و چابک و جوهر هستی را آب‌دیده می‌سازد. (ص ۱۶۲)

۲۱ - نار پرورد تنعم نبرد راه به دوست

عاشقی شیوه رندان بلاکش باشد

۲۲ - روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که شخصیت کودک و نوجوان تنها زمانی می‌تواند بر اساس و شالوده راستین بنا شود که با ارزش‌ها و عقاید و نقطه نظرهای والدین همسو و هماهنگ باشد و بین آنچه کودک و نوجوان در محیط خانه می‌شود با آنچه در فضای مدرسه یا میان همسالانشان با آن روبروست تضاد و اختلافی وجود نداشته باشد در واقع بدون هماهنگی عقاید و ارزش‌هایی که بچه از کانون‌های مختلف دریافت می‌کند بلوغ فکری و انجام منش او ممکن نیست. (ص ۲۲۴)

۲۳ - اختلاف در الگوهای رفتاری بچه را سرگردان و بلا تکلیف می‌کند. (ص ۲۲۴)

۲۴ - به جای مقایسه و توجه به کاستی‌های فرزندان به این نکته توجه کنید که او از قابلیت‌هایی بهرمنند است که بسیاری از بچه‌ها از آن بی بهره‌اند. مقایسه فرزندان با سایر بچه‌ها و برجسته کردن امتیاز بچه‌های دیگر چه بسا در تمام عمر بر زندگی او سایه افکننده و اسباب ناکامی و نا شادمانی و حقارتش را فراهم کند. (ص ۲۳۱)

### **- چند فرزندی یا تک فرزندی؟**

شرایط زندگی و فرهنگی و اقتصادی مردم و چه بسا زندگی‌های شهری و آپارتمانی و روحیه راحت طلبی و در پاره‌ای موارد مشکلات پزشکی و هزینه‌های سنگین درمان نازائی باعث شده است که بسیاری از خانواده‌ها به تک‌فرزندی روی بیاورند و همین موضوع اندیشمندان روانشناسی را بر آن موضوع واداشته است که به طور مستقل و جداگانه به این موضوع بپردازند. تک‌فرزندان نسبت به فرزندان بیشتر در معرض نقص‌های تربیتی هستند و به همین خاطر اولیاء تک‌فرزند مسئولیت بیشتری دارند. دکتر کارل پیک هارت در مقدمه کتاب خود با عنوان ((کلیدهای تربیتی تک‌فرزند)) می‌گوید:

از یاد نبرید که داشتن تک‌فرزند بهتر یا بدتر از داشتن چند فرزند نیست. تک‌فرزندی نیز چون چند فرزندی مزایا و معایبی دارد و هیچ کدام بهتر یا ساده‌تر از دیگری نیست. خانواده‌هایی که دارای تک‌فرزند هستند بر مسائلی خاص تأکید دارند که ممکن است در خانواده‌های چند فرزندی وجود نداشته باشد. و اما یکی از معایب تک‌فرزند بودن تأثیر آن بر مراحل رشد کودک است. این کودکان کسی را ندارند که با او رقابت کرده یا بازی و دعوا کند. آنها دوست و همدمی در منزل ندارند لذا برخی از احساسات را تجربه نکرده و فرصتی برای عاقلانه فکر کردن و مدیریت و کنترل آنها نخواهند داشت.

تمایل والدین به حمایت از تنها فرزندی که دارند، اغلب مانع از آن می‌شود که فرزندشان عواقب اشتباهات خود را بیازماید و مسئولیت عمل خود را بپذیرد. آنها هیچ‌گاه در مقام انتقاد از فرزندانشان نمی‌آیند، با او مخالفت نمی‌کنند و همواره تسلیم خواسته‌های او می‌شوند تا از این طریق مانع ناراحت شدن او شوند. حمایت بیش از حد والدین، فرزند را با روحیه حساس و ضعیف تربیت می‌کند. هر چه حمایت آن‌ها از تنها فرزندشان بیشتر شود قدرت و تحمل وی در

رویاری با مشکلات کاهش می‌یابد و از این رو بسیار شکننده و آسیب پذیر می‌شوند.)

آنچه مسلم و غیر قابل انکار است، بچه‌هایی که دارای خواهر و برادر در خانه هستند بهتر و بیشتر می‌توانند هیجان‌ات و احساسات خود را بروز بدهند. همین عامل در تعادل روحی و روانی آنها تأثیر فراوانی دارد و از محاسن چند فرزندی می‌تواند به امور زیر اشاره کرد:

۱ - مسابقه برای چیرگی یافتن بر دیگران.

۲ - رقابت با خواهر و برادر در جلب رضایت والدین.

۳ - درگیری برای کسب حق تقدم و بهره مندی بیشتر از مزایا.

۴ - در دودل کردن با خواهر یا برادر.

۵ - مشاجره درباره تبیین بین برادر یا خواهر.

۶ - درگیری با خواهر یا برادر برای تسکین فشارهای روحی

۷ - دفاع از منافع شخصی در ارتباط با دیگران.

همه‌ی این عوامل باعث می‌شود که حس تعاملات اجتماعی در بین فرزندان پرورش یابد. این‌گونه فرزندان در آینده راحت‌تر می‌توانند برای احقاق حقوق خود وارد مشاجرت اجتماعی شوند.

### **- کمرنگ شدن نقش پدر بزرگ و مادر بزرگ در تربیت فرزند**

به تجربه ثابت شده بسیاری از کودکان و نوجوانان نسبت به پدر بزرگ‌ها یا مادر بزرگ‌ها بیش از پدر و مادر خود تمایل نشان می‌دهند و از آنها تأثیر پذیری بیشتری دارند البته مهم‌ترین دلیل این موضوع شاید به خاطر محبت و دلایل عاطفی است که آنها نسبت به کودک بروز می‌دهند و کمتر او را مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌دهند. از این روابط عاطفی می‌توان در امر تربیت بسیار استفاده کرد و به عنوان الگوی اجتماعی و اخلاقی از آن بهره برد. این حس احترام متقابل می‌تواند فرزندان را از بسیاری ویژگی‌های ناپسند اخلاقی باز دارد. امروزه بزرگ‌ترها قصه‌های پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایشان را نسبت به پدر و مادرشان بیشتر به یاد دارند و همیشه از آنها با شادمانی و احساس درونی یاد می‌کنند.

متأسفانه در جامعه و حتی مدارس ما کمتر از نقش آنها استفاده می‌شود. در بعضی از کشورها شنیده می‌شود که احترام زیادی برای سالمندان قائل می‌شوند و چند ردیف جلوی اتوبوس‌ها متعلق به سالمندان است و خدمات بسیاری از امور برای آنها رایگان است و البته در فرهنگ غنی اسلامی و ایرانی ما بیش از سایر ملل به مسئله سالمندی اشاره شده است و غفلت‌ها مانع از توجه به این امور می‌شود.

## – نقش فامیل و بستگان در تربیت فرزند

فرزندان ما بخشی از رفتارها و اعتقادات خود را خارج از خانواده کسب می‌کنند که اهل فامیل در درجه اول قرار دارند یکی به خاطر نسبت خانوادگی و دیگری ارتباط بیشتر؛ به خصوص زمانی که هنوز شخصیت کودک شکل نگرفته است. فرزندان ما در خردسالی تصویری از خوب یا بد بودن اخلاقیات اطرافیان ندارند، هر کدام از رفتارها که برای آنها جاذبه‌ی بیشتری داشت می‌پذیرند و اجرا می‌کنند و در صورت تکرار تبدیل به عادت و بعد هم تبدیل به باور می‌شود. وقتی کودک به خانه هر کدام از فامیل می‌رود می‌بیند همه آنهايي که دوست دارد و با آنها بازی می‌کند در وقت مقرر نماز می‌خوانند بدون اینکه کسی به او بگوید نماز بخوان، بعدها نماز خوان خواهد شد، خصوصیات بد اخلاقی هم همینطور می‌باشد.

به همین خاطر توصیه‌های فراوانی گردیده تا حد امکان کودکان را از مکان‌هایی که می‌تواند برای آنها بدآموزی داشته باشد دور نگه دارند تا اینکه خود بتواند به درجه تشخیص و انتخاب درست برسد. شما مشاهده کرده‌اید در خانواده و فامیلی که تعدادی افراد درس خوان و تحصیل کرده وجود داشته بیشتر بچه‌های آن تحصیل کرده شده‌اند.

## – توجه به نقش تغذیه در تربیت فرزند

در بیشتر کتاب‌های روان‌شناسی و تعلیم و تربیت کمتر به نقش تغذیه پرداخته شده است و اگر هم اشاره به اینکه دانش آموزان باید حتما صبحانه بخورند شده است. به نوع غذا و تأثیرات آن اشاره نشده است. در صورتی که بسیاری از رفتارها احساسات و اخلاقیات بسیاری از بچه‌ها می‌تواند ریشه در تغذیه داشته باشد. خوشبختانه در تعالیم اسلامی به صورت گسترده و مفصل در نقش غذا در تربیت بچه‌ها اشاره شده است. و حتی خیلی قبل‌تر از تولد کودک از آن هم مهم‌تر در انتخاب نوع پسر و دختر را هم تغذیه را تأثیر گذار داشته است. تغذیه در تربیت از آن جهت مهم است که با توجه به خلیقات هر دانش آموز باید غذای مناسب انتخاب شود مثلاً برای تقویت حافظه در پیشرفت تحصیلی باید از غذا هایی چون عسل و کندر استفاده کرد و یا دانش آموزی که پیش فعال و دارای فعالیت های زیادی است از خوردن غذا های انرژی زا و محرک چون شیرینی ها و شکلات کمتر استفاده کند و یا برای آرامش در خواب از شیر و موز و سیب استفاده کند. برای اطلاعات بیشتر می‌توان به کتاب‌های تغذیه مراجعه و عمل نمود. قرآن کریم هم به عنوان برنامه سلامت انسان به این موضوع توجه نموده و در سوره عبس آیه ۲۴ آورده است:

((فلینظر الانسان الى طعامه))

آدمی باید غذای خود را با دیده دقت و چشم بصیرت بنگرد.

و در سوره بقره آیه ۱۶۸ هم اشاره دارد:

يا ايها الناس كلوا مما في الارض حلالاً طيباً و لا تتبعوا خطوات الشيطان انه كان لكم عدو مبين:

ای مردم از آن چه در زمین است حلال و پاکیزه بخورید و از گام های شیطان پیروی نکنید چه اینکه او دشمن آشکار شماست.

و در آیه ی ۵۱ سوره مومنون شرط عمل صالح و تربیت را تغذیه پاک می داند.

((یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا صالحاً))

ای پیامبران از غذاهای پاک بخورید و کارهای شایسته کنید.

### – توجه به نقش پوشاک در تربیت فرزند

یکی از مهمترین ابعاد تربیتی انسان نوع پوشاک است. قبل از هر چیز باید به فلسفه ی وجود پوشاک پرداخت. باید توجه نمود که تمام موجودات عالم چیزی به نام پوشاک دارند که آن ها را از تخریب و نابودی باز می دارد. تمام میوه ها پوستی برای محافظت دارند که اگر از پوستشان جدا شوند سریع در معرض فساد و آلودگی قرار می گیرند. تمام پرندگان و حیوانات پوششی از پشم و پر دارند و بعضی نیز دارای پوستی مناسب هستند که آن ها را از گزند سرما و گرما ننگه می دارد. در میان موجودات انسان به جهت نوع آفرینش و لطافت روح و جسم و امیالی که در او نهفته است، حساسیت خاصی را ایجاب می کند. فلسفه وجود لباس برای انسان از سه جهت قابل بررسی می باشد:

۱ – حفظ سلامتی انسان از نظر جسمی

۲ – حفظ سلامتی انسان از نظر روحی و روانی

۳ – حفظ زیبایی برای جذابیت و شادابی زندگی

سابقه توجه به لباس به اندازه تاریخ آفرینش انسان است. در قرآن کریم هم، در سوره ی اعراف در داستان آدم و حوا و رانده شدن آن ها از بهشت به موضوع لباس پرداخته است. در این داستان فریب آدم توسط شیطان به خاطر آشکار کردن زشتی های پوشیده آن ها بوده است:

و ای آدم تو و همسرت در بهشت ساکن شوید و از هر جا و هر میوه ای که خواسته اید بخورید و به این درخت نزدیک نشوید که از ظالمین خواهید بود. شیطان آن دو را وسوسه کرد (تا آنچه را که از بدنشان پوشیده بود آشکار نماید).

گفت پروردگارتان شما را از این درخت نهی کرده، مگر آنکه شما دو فرشته شوید و یا در بهشت جاودانه بمانید و برای آنها قسم خورد که من برای شما از نصیحت کنندگان هستم. پس آن ها را با گول زدن و مغرور کردن به خوردن آن درخت دلالت کرد.

پس وقتی از آن درخت چشیدند تمام اندامشان و عورتشان برای آنها آشکار شد و آنها مشغول شدند از برگ های درخت آن باغ بر خود گذارند و در این موقع پروردگارش آنها را صدا زد که مگر من شما را از خوردن آن درخت نهی نکرده بودم و مگر من به شما نگفته بودم که شیطان دشمن آشکاری برای شما است.

پس اولین آیه لباس این است ((وطفقا یخصفان علیهما من ورق الجنة)) برگهای درختی در بهشت خداوند کریم در آیه ۲۶ همین سوره لباس را یکی از نعمت‌های الهی بر می‌شمارد که انسان نازل کرده است: ((یا بنی آدم قد انزلنا علیکم لباساً یوری سواء تکم و ریشاً ولباس التقوی ذلک خیر ذلک من آیات الله لعلکم یدکرون)). ای پسران آدم لباسی برای شما نازل کردیم که اندام شما را می‌پوشاند و زینت برای شما است ولی لباس پرهیزکاری و تقوا از آن بهتر است آن از آیات خدا است شاید آنها متذکر شوند.

خداوند دوبار در آیه ۲۷ با مهربانی و دلسوزی یادآوری می‌کند که مبادا فرزندان آدم دوباره گول شیطان را بخورند و لباسشان را از نشان بیرون کنند. ((یا بنی آدم لا جفتنکم الشیطان کما اخرج ابویکم من الجنة ینزع عنهما لباسهما الیدیها سوء تهما)) ای فرزندان آدم شیطان شما را آن‌گونه که پدر و مادرتان را از بهشت بیرون کرد و لباسشان را از نشان بیرون کرد برای آنکه عورتشان را به آن‌ها نشان دهد، گول نزنند.

و اما سابقه لباس در بین ملت‌ها و ادیان هم سابقه طولانی دارد شهید مطهری در صفحه ۲۱ کتاب مسئله حجاب می‌گوید: ((تا آنجا که من در کتاب‌های مربوطه خوانده‌ام در ایران باستان و در میان قوم یهود و احتمالاً در هند حجاب وجود داشته و از آنچه در قانون اسلام آمده سخت‌تر بوده است))

### لباس ابزاری برای حفظ سلامتی

البته وقتی که از لباس سخن گفته می‌شود هم مربوط به مرد می‌شود و هم زن. لباس بر خلاف آن حجاب معمول است که در مورد زنان به کار می‌رود. در این بخش لباس را می‌توان از چند جهت مورد توجه قرار داد:

۱ - جنس لباس

۲ - شکل لباس

۳ - رنگ لباس

۴ - پاکیزگی لباس

خوشبختانه آقای دکتر احمد صیور اردوبادی چهار جلد کتاب تحت عنوان آیین بهزیستی در اسلام با همین موضوعات به رشته تحریر درآورده که یکی از ارزشمندترین منابع در رابطه با اصول تربیتی نوجوانان دارد و ما خلاصه‌ای از آن را می‌آوریم:

### جنس لباس

جنس لباس به علل و عوامل زیر بستگی دارد:

۱ - تولید و انتقال بار الکتریکی

۲ - قابلیت نفوذ پوشاک

افزایش بار الکتریکی در بدن موجب افزایش فعالیت الکترونی تمام عناصر و فعالیت‌های عمومی به خصوص عصبی را در بدن بالایی رود. در اثر بالا رفتن فعالیت عمومی و عصبی بدن، فعالیت‌های غیرارادی شخص افزایش می‌یابد و افزایش فعالیت غیرارادی در شخص اثرات مستقیم در رفتار و کردار و حالات بر جای می‌گذارد و در برخی از اشخاص منشاء عجله و شتاب و عصبانیت و تند خویی و حتی برخی اضطراب‌های روانی ناشناخته می‌گردد. امروزه به جهت کمبود تولید و گرانی محصولات فرش و قالی طبیعی، از موکت‌های مصنوعی و کفپوش‌های پلاستیکی و فرش‌های ماشینی استفاده می‌شود که این موضوع را تشدید می‌کند. نکته جالب توجه در زمینه افزایش بار الکتریکی بدن این است که بعضی از بانوان که حالت عصبانیت و تند خویی، قابلیت تحریک و حساسیت بیشتر نشان می‌دهند وقتی پوشاک خود را عوض می‌کنند عملاً احساس می‌کنند که تغییر وضع پیدا کرده‌اند. به عنوان مثال بانوانی که روسری‌های پرلونی یا نایلونی به کار می‌برند بعضی از این‌ها حساسیت‌های عصبی تشدید می‌شود و به سردردهای مبهمی گرفتار می‌شوند به طوری که گاهی با مراجعه به طبیب و مصرف داروهای مسکن و آرام‌بخش

ظاهراً تسکین پیدا می‌کنند اما بعد از قطع دارو دوباره سر درد آغاز می‌شود. اگر این افراد روسری‌های خود را عوض کنند مثلاً روسری نخی یا کتان به کار ببرند این عارضه به کلی برطرف می‌شود. به طور کلی هر چقدر لباس بار الکتریکی کمتری تولید کند تعادل عصبی در بدن بیشتر و بهتر محفوظ می‌ماند و بر عکس هرچه بار الکتریکی بیشتر ایجاد شود هیجانات روحی و عصبی بالا رفته و خستگی اعصاب بیشتر خواهد شد به ویژه در دانش‌آموزانی که چندین ساعت در فضای بسته مجبور به استفاده از این لباس‌ها هستند. طبیعی‌ترین راه برای تخلیه الکتریکی بدن یا برهنه رفتن و پوشیدن کفش‌های چرمی به جای پلاستیکی است و بهترین لباس‌ها هم در درجه اول لباس‌های پنبه‌ای و کتان و لباس‌های پشمی در درجه دوم قرار دارند.

### – شکل لباس

بررسی این که لباس اصولاً به چه شکلی و طرحی دوخته شود و کدام یک از این اشکال و مدهای گوناگون را، برای زندگی سالم و راحت، مفید و منشا اثر است از مسائل شایان توجه است. اما متأسفانه غفلت از اصول و تبعیت از هر فرم و مدی سبب شده است که امروزه بشر بدون در نظر گرفتن جنبه‌های مفید و مضر به صورت کلی از هر فرم و مدی استقبال نماید بدون اینکه به رفاه و سلامتی خود ارج و اهمیت قائل شود. قبل از همه باید پرسید که آیا طراحان و مدسازان واقعاً برای رفاه حال و تأمین سعادت و سلامت بشر در تلاش و کوشش‌اند یا برای تأمین منافع خصوصی خود؟ مد لباس نقش و اثر مستقیم و ارتباط ناگستنی با جنبه‌های مختلف حیات بشری دارد که مهمترین آن‌ها عبارتند از:

۱- جنبه‌های بهداشتی

۲ - جنبه های اقتصادی

۳ - جنبه های اخلاقی

۴ - جنبه های اجتماعی

۵ - جنبه های روانشناسی

آنچه که درباره شکل لباس به طور قطع می توان سخن گفت این است که علاوه بر جنس لباس شکل لباس نیز نباید برای سلامتی انسان مضر باشد. از همه مهم تر که لباس با احساس شخصیت و اعتماد به نفس افراد ارتباط مستقیمی دارد. بیشترین عامل انتخاب لباس از نظر شکل موضوع شیک پوشی است. و آنچه که از نظر روانی مسلم است شیک پوشی هم می تواند یک امر ذهنی باشد. وقتی تعداد زیادی از افراد به نوعی خاص لباس می پوشند و در ذهن این گونه القاء می شود که این گونه لباس شیک پوشی محسوب می شود تعداد زیادی از افراد در اثر تکرار به این باور می رسند که واقعاً این گونه لباس پوشیدن شیک پوشی است و چند ماهی طول نمی کشد که نوع دیگر مد می شود و آن چیزی که که خیلی زیبا می نمود بسیار زشت تصور می شد. این خود بیانگر این است که این گونه زیبایی ها و شیک پوشی ها واقعی نیستند ساخته و پرداخته تاجران پوشاک با استفاده از فرآیند ذهنی هستند.

اگر این پوشاک هیچ ضرری نداشته باشد دو زیان مسلم را به همراه دارد:

۱ - مدت زمان زیادی از فکر و وقت انسان را تلف خواهد کرد.

۲ - از نظر اقتصادی ضرر زیادی را به خانواده تحمیل خواهد کرد و امروزه برای جلوگیری از این دو زیان در بیشتر مراکز دولتی و نظامی حتی تجاری و آموزشی دنیا از یونیفرم و لباس های یک شکل استفاده می کنند که در بیشتر مدارس ما هم امروزه دانش آموزان لباس یک شکل می پوشند و این امر مانع پراکندگی ذهنی دانش آموزان می گردد که امری بسیار پسندیده است.

### - توجه به نوع کفش

در موضوع شکل لباس که معمولاً صدمات جبران ناپذیری به افراد وارد می کند نوع کفش پوشیدن است. می گویند کفش یا همان کف پا قلب دوم انسان است. بسیاری از ناراحتی ها و تحمل دردهای جسمی و روانی انسان از پاهایش سرچشمه می گیرد. کفش واقعاً نباید به عنوان یک کالای تجملی استفاده شود. درباره کفش بدون هیچ شک و شبهه باید یک اصل مسلم بیان کرد:

کفش = سلامتی

بدون تردید شکل لباس در حفظ و تأمین سلامتی یا بر عکس به خطر انداختن آن می تواند مؤثر باشد که اساس امر در



این مورد سه موضوع مختلف زیر تشکیل می‌دهد که از لحاظ تأمین سلامتی و رفاه و طول عمر بشر اثر مستقیم داشته و لذا در انتخاب فورم و شکل پوشاک باید بدان توجه نمود:

۱- نقش تنفس پوستی در تأمین سلامتی

۲- نقش آزادی جریان خون در تأمین سلامتی

### **- نقش حذف فعالیت‌های روانی و عصبی و غیرارادی در تأمین سلامتی**

تمام جنبه‌های مفید و مضر مربوط به شکل و مد لباس از لحاظ هر سه اصل حیاتی مذکور در فوق را می‌توانیم در دو اصل خلاصه کنیم که عبارتند از: گشادی پوشاک، تنگی پوشاک  
یعنی لباس گشاد همه‌ی عوارض مربوط به سه اصل فوق‌الذکر را از بین برده و لباس تنگ به تنهایی همه آن عوارض را به دنبال دارد.

گرچه مد و شکل لباس به‌سهم خود ظاهراً ربطی به این دو اصل ندارد و می‌تواند مستقیماً به موجودیت خاص خود ادامه دهد اما متأسفانه مدسازان را رفاه حال و مقبولیت و موفقیت عموماً در آن بوده است که لباس را در قالب بدن درآورند و شکل دهند و این قهراً با گشادی و فراخی لباس مابینت دارد زیرا برش و دوخت و عرضه چنین لباسی به جهت بدریخت بودن و از شکل دلخواه سر باز زدن و چشمگیر نبودنش بمراتب بی‌صرفه‌تر و کمتر مشتری‌پسند و مشتری‌گیر است. بعلاوه ضعف و ناتوانی و ناپختگی خیاط و دوزنده را به سرعت و سهولت بر ملا می‌سازد و این امر با اهدافی که مدسازان دنبال می‌کنند تناقض دارد. از این‌رو اگر خوب دقت شود و انواع مدهای اخیر ابداعی لباس را زیر نظر بگیرند به استثنای موارد معدود و انگشت شمار همیشه اکثریت و غلبه با مدهای تنگ و چسبان بوده است.

### **- رنگ لباس**

گرچه رنگ لباس در قبال دخالت علل و عوامل موثر حاد و محسوس دیگری از نظر رفاه حال و تأمین سلامتی و اعتدال جسمی و روحی ظاهراً عامل موثر مهمی به شمار نمی‌آید ولی مطابق اصولی که در تاثیر روانی رنگ‌ها در انسان و عکس‌العمل‌های حیاتی مربوط اشاره نمودیم، این تأثیرپذیری در این مورد نیز صادق است.

قبل از همه لازم است یاد آور شویم که از لحاظ روحی و روانی هرچه از رنگ‌های روشن در پوشاک استفاده شود بهتر است مگر اینکه بنا به اقتضای فصلی و سنی و وضع مزاجی رنگ‌های سیر و تیره مناسب تشخیص داده شود. پس اصل بر این است که رنگ لباس هرچه روشن‌تر بهتر، یعنی هر چه رنگ لباس به طرف سفیدی و روشنایی متمایل باشد مفیدتر است مگر در شرایط خاص و متناسب با امکانات و مقتضیات، مثلاً در زمستان و در هوای سرد فصلی یا منطقه‌ای

همانطور که انتخاب لباس ضخیم پشمی ضروری و مناسب حال است انتخاب لباس سیرتر و متمایل به سیاه نیز ضروری است زیرا رنگ های سیاه و سیر به جهت جذب کلیه اشعه ی نورانی به خود، اشعه گرما بخش را نیز حفظ کرده و گرمای ویژه لباس خود بخود بالا می رود و نیز مانع پخش و اتلاف بیجای تشعشعات حرارت غریزی بدن می شود و در مواردی حتی لباس مشکی و سیاه می تواند در مبارزه با سرما موثر باشد.

رنگ سفید بر خلاف رنگ سیاه می تواند حتی الامکان کلیه اشعه نورانی را که از محیط به او می رسد منعکس سازد حتی در تاریکی نسبی شب پارچه ی سفید از سیاه و رنگ های دیگر به جهت همین خاصیت به خوبی مشخص می گردد. زیرا حداقل اشعه ی نورانی موجود در محیط را که چشم ما نسبت به آن حساس نبوده و نمی توانیم در تاریکی شب وجودش را تشخیص دهیم در اثر تجمع دسته ای از اشعه نورانی بسیار ضعیف نامرئی در شرایط عادی به یک سطح از پارچه ی سفید بر خلاف انتظار به وضوح در همان تاریکی نسبی می توانیم تشخیص دهیم این اصل در مورد همه ی اشیائی که می توانند اشعه نورانی را عیناً و بطور نسبی از خود بازگردانند صادق است بطوریکه با حداقل نوری که از ستارگان به زمین می رسد دیوارهای سفید از دیوارهای معمولی و آجری واضح تر دیده می شود تا آنجا که می توان گفت: اشیاء سفید در محیط بخصوص در تاریکی حکم منبع نوری را پیدا می کنند که از خود نور ساطع می کند. زیرا حداقل اشعه نورانی موجود در فضا را منعکس کرده و به روشنایی محیط می افزایند. از این رو لباس سفید سبب می شود که قسمت اعظم اشعه نورانی محیط به خصوص در روز منعکس شده و شخص در محیط خود روشنایی بیشتری را احساس نماید که خالی از اثرات محرک و عمومی و هیجانات موزون روحی و انبساط خاطر نبوده و اثری مفرح و دلگشا دارد که این آثار در افراد حساس و سریع التاثر زودتر و بیشتر ظاهر می گردد.

### – پاکیزگی لباس

در هیچ یک از ادیان و میان ملت ها به اندازه اسلام و پیشوایان اسلامی به پاکیزگی لباس تأکید نشده است. مهم ترین مصداق برای آن، همان اولین آیاتی که به پیامبر رحمت حضرت محمد (ص) نازل شد. از او خواسته شد که لباس پاکیزه بپوشد.

((یا ایها المدثر قم فانذر و ربک فکبر و ثیابک فطهر. (مدثر-۴-۱))

((ای در بستر خوابیده، برخیز و مردم را از آینده بدشان بترسان و پروردگارت را تکبیر بگو و لباست را پاک کن))

و در ارزش پاکیزه همین بس که تأکید فراوان به پوشیدن لباس سفید و روشن شده تا آلودگی آن خیلی سریع مشخص و پاکیزه شود.

۱۴۰۰ سال پیش در بیشتر آیات قرآن و احکام عملی اسلام امر به تطهیر و پاکی شده. روزی ۵ مرتبه در هر نماز، واجب است نماز گزاران خود را پاک کنند و از عطر خوش بو استفاده کنند و لباس پاکیزه بپوشند. در صورتی که در بسیاری

از کشور های پیشرفته امروز، تاریخ حمام و شستشو بیش از ۲۰۰ سال نیست. یک نکته ظریف که امام صادق (ع) در حدیثی بیان نموده‌اند که قبل از خروج از حمام مقداری از آب را مستحب است بخورند. یعنی آب حمام آنقدر باید تمیز باشد که قابل خوردن باشد. و بعد جنبه پزشکی که کمی آب خنک خوردن از گرمای بدن می‌کاهد و مانع سرما خوردگی احتمالی می‌شود.

پیامبر اسلام (ص) در حدیثی می‌گوید خداوند آنقدر درباره مسواک به من سفارش کرد که ترسیدم بر امت من واجب شود. کسی که پیاز یا سیر بخورد از رفتن به نماز جماعت، در مسجد منع شده، تا نمازگزاران مورد اذیت و آزار قرار نگیرند.

پیامبر اسلام می‌فرماید خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد و پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد. حضرت علی (ع) می‌فرماید آراستگی از اخلاق مؤمنان است.

با توجه به این همه سفارش، درباره پاکیزگی لباس ولی اسلام برای ایجاد تعادل روانی انسان‌ها خط قرمزی قرار داده و آن اجتناب از لباس شهرت است. لباس شهرت لباسی است که با توجه به رنگ، جنس و نوع دوخت شایسته و برازنده شخص نباشد و او را انگشت نمای مردم کند و در واقع خلاف شان و منزلت و موقعیت او باشد. امام رضا (ع) می‌فرماید:

هر کس لباس بپوشد تا مباحات و جلوه‌گری کند خداوند رحمتش را از او باز می‌دارد.

در بسیاری از احادیث کثیفی برابر با جایگاه شیطان دانسته شده و تأکید شده که هرگونه آلودگی را از لباس‌هایتان و خانه‌هایتان دور کنید. فلسفه‌ی این همه تأکید بر پاکی لباس و خانه‌ها برای آن است که ارتباط مستقیمی بین پاکی بیرون و پاکی درون وجود دارد. اصل بر آن است که انسان از نظر روحی و روانی و اخلاقی سلامت و متعادل باشد و بر اساس همان فرآیند ذهنی زیبایی و پاکی باعث آرامش و سلامت درونی می‌گردد.

یکی از اشکالات لباس‌های یکنواخت و یک‌رنگ در مدارس این است که چون یک دست بیشتر نیست شستشوی زود به زود آن امکان پذیر نیست و از این جهت آخر هفته شاهد از هم پاشیدگی تعدادی از لباس‌های دانش‌آموزان هستیم که می‌شود با آموزش‌های لازم برای شستشوی بیشتر و یا یک دست لباس اضافی این موضوع را حل کرد.

## – پوشش حجاب

مباحثی که تا این جا درباره لباس بیان شد مربوط به کلیت لباس در خانه و مدرسه بود و بیشتر جنبه‌های سلامتی جسمی انسان را در بر می‌گرفت که رعایت نکردن آن به دیگران لطمه‌ای وارد نمی‌کرد و بیشتر جنبه شخصی داشت، ولی وقتی که سخن از پوشش حجاب به میان می‌آید بیشتر سخن درباره جنبه‌های اجتماعی است که ضرر آن گاهی به خود شخص بر می‌گردد و بیشتر از آن دیگران متضرر می‌گردند. تا زمانی که فلسفه خلقت انسان مشخص نگردد سخن

گفتن از حجاب بی فایده است و هیچ بهره‌ای هم برای کسی ندارد. البته قبل از هر سخنی باید مشخص شود در گذشته‌های خیلی دور قبل از ادیان الهی که انسان دارای پوششی سخت‌تر از امروز به نام حجاب بوده که بیشتر مصداق آن خانم‌ها هستند، خود خانم‌ها بنا بر مصلحتی انتخاب کردند یا مردها و دیگر افراد حجاب را به آن‌ها تحمیل کردند. چون باید تفاوتی میان حجاب قبل از ادیان و بعد از ادیان قائل شد.

آن‌چه که مسلم است در گذشته‌های خیلی دور، امر و فرمانی برای پوشش زن‌ها نبوده است و حتماً باید خانم‌ها خودشان بنا به دلایلی که به نفعشان بوده، خودشان را از مردان می پوشاندند. چرا که آن‌ها دارای هوش و ذکاوت و قدرت تشخیص نفع و ضرر را داشته‌اند و توانسته‌اند به عنوان یک ابزار از آن به نفع خود در برابر مردان استفاده کنند. شهید مطهری در صفحه ۷۰ مسأله حجاب به همین موضوع اشاره نموده است:

وقتی که زن مقام و موقع خود را در برابر مرد یافت و نقطه ضعف مرد را در برابر خود دانست همان طور که متوسل به زیور و خودآرایی و تجمل شد که از آن راه، قلب مرد را تصاحب کند، متوسل به دور نگه داشتن خود از دسترس مرد نیز شد. دانست که نباید خود را رایگان کند بلکه بایست آتش عشق و طلب او را تیزتر کند و در نتیجه مقام و موقع خود را بالا برد.

ویل دورانت می گوید:

حیای امروز غریزی نیست بلکه اکتسابی است. زنان دریافتند که دست و دل بازی مایه طعن و تحقیر است و این امر را به دختران خود یاد دادند. خودداری از انبساط و امساک در بذل و بخشش بهترین سلاح برای شکار مردان است. به نظر می‌رسد نه تنها حجاب امر تحمیلی بر زن نبوده بلکه بی حجابی بزرگ‌ترین غلبه و تحمیل مردان بر زنان بوده است که توانسته‌اند بدون زحمت و بدون پرداخت هیچ غرامتی به رایگان بر سرمایه‌های ارزشمند زنان غلبه پیدا کنند. این چه آزادی و چه ارزشی برای زنان دارد که سرمایه وجودی خودشان را که مردان برای تصاحب آن باید زحمات فراوانی را متحمل شوند و مهر زنان را پردازند و حتی برای آن‌ها آب و غذا و مسکن و پوشاک که همان نفقه است پردازند به راحتی به دست می‌آورند.

اگر حقیقتاً مورد مطالعه و تحقیق قرار بگیرد که در این معامله پر از زیان آن‌ها چقدر متضرر شده‌اند هرگز یک تار مویشان را به مردان نشان نمی‌دهند. بی حجابی و عریانی زن یک استعمار و استثمار ظالمانه مردان علیه زنان در طول تاریخ بوده است. در ایران باستان حتی در تاریخ اسطوره‌ای ما پوشش و حجاب یک ارزش و امتیاز برای زنان محسوب می‌شده و تنها زنان غیر اصیل و کوچه بازار می‌توانستند حجاب نداشته باشند.

## – فلسفه حجاب در اسلام

اگرچه تا امروز مباحث بیشماری درباره حجاب انجام گرفته و کتاب های بسیاری به چاپ رسیده و حتی مورد مناقشه و تفسیرهای فراوانی انجام گرفته است ولی حجاب یکی از ضروریات اسلام است و منکر آن مرتد و کافر است ولی بیشتر حرف و حدیث درباره اندازه و مراتب آن است.

به نظر می رسد فلسفه حجاب باید به خاطر موارد زیر باشد :

۱ – تشکیل خانواده و ازدیاد نسل

۲ – سلامت و امنیت اجتماعی

۳ – سلامت و امنیت روحی و روانی

مسلم است مردان و زنانی که بدون محدودیت بتوانن نیازهای جنسی خودشان را برآورده کنند دیگر تن به ازدواج نخواهند داد و جمعیت انسانی رو به کاهش خواهد گذاشت همان اتفاقی که در بیشتر جوامع غربی انجام گرفته است . در جامعه ای که بقای آن بر تلاش و کوشش بنا نهاده شده و نیاز به دقت فراوان در کارها دارد اگر ذهن انسان به جهت ماهیت ذاتی خود درگیر تمایلات خود باشد از کارآیی کمتری برخوردار خواهد بود.

و اما شاید مهمترین دلیل آن باشد که هیچ کسی حق ندارد با رفتار و کردار خود حقوق کسی را ضایع کند . خداوند بنا بر حکمت و مصلحت تمایلاتی را در درون انسان قرار داده است که مایه آرامش و شادابی او باشد و این تمایلات باید بر اساس قوانین و موازین خاصی به وقوع بپیوندد اگر هر مرد و رنی با خود آرایبی و پوشش نامناسب عامل تحریک این قوا باشند سیستم عصبی و آرامش روانی دیگران را مختل می کند و این تحریک نا بهنگام صدمات فراوانی به افراد وارد می کند که مسؤول آن هستند و خداوند به واسطه ضرر رساندن به دیگران آنها را مقصر دانسته و مورد مؤاخذه قرار می دهند.

و حال سؤال این است اگر جامعه به حدی رسید که هیچ کسی از بی حجابی متضرر نشده مثلاً مثل بسیاری از کشورهای غربی که دیگر عریانی باعث تحریک کسی نمی شود چرا که چیزی که فراوان شد آدم به آن عادت می کند و دیگر هیچ جاذبه ای ندارد. با این فرض ظلم بزرگ تری انجام گرفته و ظلم به خود و جامعه است که با یک عمل نامناسب یکی از ضروری ترین و لذت بخش ترین امیال انسانی را نابود کرده که بیشتر به خاطر امیال درونی که هرگز تعطیل هم نمی شود به انحرافی بزرگ تر و هم جنس گرایی و یا خشونت های دیگر روی می آورد. اسلام برای ایجاد یک جامعه سالم و به دور از هر گونه ناملایمات روحی و روانی مسأله حجاب را از ۹ سالگی برای دختران در نظر گرفته. همان زمانی که آغاز دوره بلوغ برای دختران است تا آنها با روحی آرام و امنیت خاطر و بدون تعرض دیگران به زندگی و

پیشرفت خود پردازد و در اولین فرصت اقدام به ازدواج نمایند. بی شک یکی از مهم‌ترین راه‌های مبارزه با این مفاسد اجتماعی ازدواج آسان و زود هنگام است که هر دوی این‌ها، فراوان در اسلام تأکید شده است. درباره حد حجاب هم همه مراجع متفق‌القول در امور زیر هستند که به جزء گردی صورت و کف دست و پا تا مچ و هرگونه آرایش و طلا و جواهرات و لباس که زینت محسوب شود باید از نامحرم پوشیده باشد. ولی امروز ما با چند مسأله مهم رو به رو هستیم یکی بی‌حجابی که وضعیت و حکم آن آشکار است و اما مسأله مهم‌تر از آن بدحجابی است که شاید بدتر از بی‌حجابی باشد. در بدحجابی ظاهراً حدود شرعی پوشیده هستند ولی این پوشیدگی آنقدر بد است که چند برابر بی‌حجابی ایجاد حساسیت و تحریک می‌کند. لباس تنگ که تمام بدن را می‌پوشاند ولی باعث نمایانی برجستگی‌های بدن می‌شود گناهی کمتر از بیرون بودن مو ندارد. چه بسا زنان مسلمانی که معتقد به اصول اسلامی و احکام الهی هستند ولی با همین توجیه پوشیدگی، به گناه مرتکب می‌شوند.

و مسأله دیگر که باید به آن پرداخت حجاب که چادر نیست.

بله درست است اصل بر پوشیدگی است ولی چه کسی می‌تواند منکر آن باشد که چادر بهترین و ارزشمندترین حجاب است که بدون شک و شبهه به رعایت تمام حدود الهی می‌پردازد. اکثر بی‌حجابی‌ها ابتدا با کنار گذاشتن چادر و بعد کم‌کم تنگ و کوتاه شدن لباس‌ها شروع شده و امروز بعد از شکستن زشتی آن تبدیل به یک عادت شده‌اند.

و اشکال دیگری که بر حجاب می‌گیرند سیاهی رنگ چادر است که اسلام از پوشیدن رنگ سیاه نهی شده است و برای اهمیت موضوع بخشی از کتاب پرسمان حجاب از حسین مهدی زاده را که درباره این موضوع است برای شما می‌آوریم: از آنجایی که معمولاً از نوع لباس افراد می‌توان پایگاه اجتماعی و خود آگاهی و نیز ارزیابی آن‌ها از خودشان را حدس زد به همین جهت در مدارس سعی می‌شود کودکان از لباس و روپوش هم شکل استفاده کنند تا به این ترتیب از آنان فردیت‌زدایی شود و از احساس فردیت آنان بکاهند. یونیفرم‌ها مثل لباس‌های خلبانان، غواصان، آتش‌نشان‌ها، رانندگان علاوه بر اینکه افراد را در برابر صدمات و آسیب‌ها حفظ می‌کنند عامل شناسایی هم هستند، زیرا به سرعت هویت افراد را فاش می‌سازند.

در اسلام نیز در موسم حج، افراد از یونیفرم و لباس هم شکل احرام استفاده می‌کنند که نشانه ترک تعلقات دنیوی و سادگی و کنار گذاشتن لباس‌های رنگارنگ دنیاست. براساس آیه جلاب می‌توان گفت جلاب و چادر مشکی پوشش هم شکل زن مسلمان در مواجهه با نامحرم و در بیرون از منزل است، تا نشانه‌ای باشد برای شناخته شدن زن مؤمن با عفت. در واقع همانگونه که لباس‌های هم شکل و یونیفرم در دیگر اصناف و اقشار ماهیت افراد را مشخص می‌کنند جلاب و چادر مشکی نیز معرف شخصیت روحی و معنوی و علامت تقوا و عفت درونی بانوان مسلمان است. همین نکته مهم به شکل ظریفی در آیه جلاب اشاره شده است.

یا ایها النبی قل لازواجکم و بناتکم و نساء المومنین یدنین علیهن من جلابیبهن ذلک ادنی ان یعرفن فلا یوذین: ای پیامبر به همسران و دختران و زنان مومنان بگو (هنگام خروج از منزل) چادرهای خود را بپوشند. این کار برای اینکه (به تقوا و عفت) شناخته شوند و مورد اذیت و آزار (هوس رانان) قرار نگیرند بهتر است.

### – فواید حجاب با رنگ مشکی

تردیدی نیست که عوامل مختلفی در لباس مانند نازک نبودن، گشاد بودن و نوع رنگ در تأمین پوشش بیشتر مؤثر هستند. در بین رنگ ها، رنگ های تیره و مشکی در تأمین حجاب حداکثری بانوان در بیرون منزل مؤثر هستند، چون رنگ های تیره و مشکی موجب استتار و پوشانده شدن بیشتر اشیای دیگر و مانع از دیده شدن آنها می شوند. مثلاً چشم در تاریکی جایی را نمی بیند و پارچه یا پرده مشکی بیشتر و بهتر اشیایی که در پس آنها قرار دارد را می پوشاند و به نظر می رسد به همین دلیل است که بانوان غفیف و هوشمند مسلمان و مؤمن رنگ لباس های رویی مانند چادر مانتو و مقنعه را از رنگ های تیره مثل مشکی قهوه ای و یا سرمه ای بر می گزینند و از رنگ های روشن و جذاب و باز کننده چشم دوری می کنند تا اندام شان از چشم نامحرم پوشیده تر باشد. علاوه بر این، رنگ مشکی پوشاننده رنگ های دیگر نیز هست و زیر آن هر لباسی رنگی دیگری که باشد را می پوشاند. ضرب المثل معروف بالاتر از سیاهی رنگی نیست نیز اشاره به همین واقعیت دارد که رنگ سیاه سید و آقای رنگ های دیگر است و تمام رنگ های دیگر محکوم و مقهور آن هستند و در مقابل آن رنگ می بازند.

### – بلوغ و غریزه جنسی:

بحث ما اینک درباره نسلی است که به سن بلوغ رسیده و غریزه جنسی او رو به بیداری است. غدد جنسی شروع به فعالیت کرده و هورمونهای را پدید می آورند. تحولاتی در جسم و جان اینان پیدا شده و وضعی را به وجود می آورد که تحمل آن شاید برای برخی از والدین و مریبان ناگوار باشد. تغییر حالت، تغییر صدا، تغییر ژست و حرکات، خودنمائی و خودآرایی، از مسائلی است که در اینان دیده می شود، علاقمندی به جنس مخالف و گاهی هم تمایل به انحراف در آنان پدید می آید و این امر تا مدت ها فکر و ذهن شان را به خود مشغول می دارد، از آن بابت که نمی دانند چه واکنشی در برابر آن از خود بروز دهند و در برابر این خواست درونی چه می کنند.

### – ضرورت تعدیل غریزه:

غریزه ها و شهوات باید مهار شوند. زیرا خودسری آنها نیروی عقل را ضعیف کرده و افراد را به کارهای خلاف مصلحت می کشاند. آنها که غرائز را آزاد می گذارند و اساس زندگی را بر اصالت لذت قرار می دهند هدف ها را آن چنان کوچک و پست می سازند که تنها شهوت رانی و کامروائی برایشان می ماند و چنین افراد دوران نوجوانی و

جوانی را بگونه‌ای می‌گذارند ولی در دوران سالخوردگی (اگر به آن سن برسند) وضع رقت باری پیدا می‌کنند. غرائز باید تعدیل شوند و پایه‌گذاران روش تعدیل، پیامبران هستند که در عین کور نکردن آن کوشیده‌اند آن را در مسیر درست خود هدایت کنند. در امر غریزه به نحوی صحیح از آن برای دوام و بقای نسل، تکمیل و تکامل خود، رسیدن به درجه محبت و مودت نیز استفاده کنند. غریزه شهوت را نمی‌توان به خود واگذار کرد از آن بابت که تمنیات و طلب آن افزون شده و عدم ارضای آن خود مشکلاتی را در پی دارد باید کوشید از راه ازدواج و در صورت عدم امکان از شیوه‌های دیگری که در همین بحث بدانها اشاره خواهیم داشت تعدیل گردد و جلوی شکستها و کشش‌های بی حساب آن گرفته شود.

### – عوامل تشدید کننده غریزه جنسی

عوامل و انگیزه‌هایی هستند که تمایلات غریزی را تشدید می‌کنند و این عوامل باید تحت کنترل باشند. اهم آنها عبارتند از:

- غذاهای فوق العاده مقوی، تحریک کننده و حاد، مخصوصاً مواد پروتیدی.
- بیکاری و بی‌غمی که خود زمینه را برای سرگرمی با خود فراهم می‌کند.
- شنیدن مطالب مربوط به این مسائل خواه از طریق داستان‌ها خواه از طریق عملکردها.
- خواندن و شنیدن مطالب جنائی\_جنسی و اضطراب‌آمیز که در عین بیان صحنه تراژدی یک تحریک کننده است.
- فرم لباس‌ها مخصوصاً لباس‌های زبر و نرم زیرین.
- ورود به رختخواب قبل از نیاز به خواب و دیر بیرون آمدن از آن پس
- پس از بیداری و غلطیدن‌های بی مورد.
- لمس‌های نامشروع، برخوردها و ارتباطات کنایه‌ای، اشاره‌ای در محیط‌های مختلف.

### – در جنبه پیشگیری و درمان و تعدیل:

- در این زمینه مراقبت‌هایی باید صورت گیرد و کنترل‌هایی باید به عمل آید که اهم آن‌ها به قرار زیر است:
- ۱- استفاده از تذکر اخلاقی و مذهب: القآت و یادآوری‌ها، توجه دادن به پلیدی آلودگی‌های، آثار سوء آن در جسم و جان، مسأله عذاب و کیفر خدا، محرومیت‌های بعدی.
  - ۲- مراقبت در غذا: صرف کمتر مواد پروتیدی، خودداری از مصرف ادویه حاد، غذاهای حاد مثل عسل، تکیه به لبنیات و سبزیجات...
  - ۳- مراقبت در لباس: پرهیز از پوشیدن لباسی زبر یا بسیار نرم در زیر، پرهیز از لباس‌های کپیی و چسبان، گشادبودن لباس خواب، دوری از خواب با شورت، خوابیدن با شلوارهای بدون جیب.



- ۴ - مراقبت در دفع و تخلیه: عادت به تخلیه‌های به‌موقع، تخلیه قبل از خواب و حتی نیمه‌های شب، عدم توقف بسیار در مستراح، شستن بدن نه پاک کردن.
- ۵ - مراقبت در خواب و بیداری: خواب کافی و به‌موقع پرهیز از خوابیدن قبل از غلبه خواب، برخاستن از رختخواب بصورت فوری، خوابیدن به صورت طاق‌باز و پرهیز از دَم‌خوابیدن، بیرون نهادن دستها از لحاف...
- ۶ - مراقبت در کیفیت استراحت: عدم غلط‌زدن در خواب، کنترل والدین از رختخواب او، و حتی کنارزدن پتوی او به بهانه مزاح، عدم قرار دادن پاها بر روی هم...
- ۷ - مراقبت در معاشرت: عدم زیست در محیط مختلط، پرهیز از معاشرت آزاد با جنس مخالف، کنترل پدر در نوازش دختر ممیز و اکتفا به بوسیدن سر یا پیشانی او و به همین‌گونه مادر در رابطه با پسر ممیز، مراقبت در کنترل معاشرت همجنس‌ها جلوگیری از بغل کردن‌ها و بوسیدن‌های مزاح آمیز
- ۸ - کنترل روابط والدین: کنترل در پوشش‌ها و لباس‌ها، مراقبت‌ها در آرایش‌ها، کنترل و مراقبت از روابط جنسی، کنترل مغالزه، معاشقه، کنایه و اشاره گوئی...
- ۹ - مراقبت در جای زندگی و خواب: کوشش به جدا کردن اتاق خواب، اشراف داشتن والدین به اتاق خواب‌شان، عدم آزادی فرزندان در ورود سر زده به اتاق خواب والدین، منع کردن فرزندان از قفل کردن درب اتاق، خواب در محیط روشن.
- ۱۰ - مراقبت از جاهای خلوت: کنترل اماکن خلوت در خانه و مدرسه، بهم زدن تنهایی و خلوت آنها، جلوگیری از تنهایی و انزوا و عزلت ممتد و همه روزه...
- ۱۱ - کنترل محیط: و پاک داشتن آن، مراقبت از آمد و شدها، حفظ آنها از آمد و شد در محیط آلوده حتی مراقبت از وضع پسران و دختران بالغ در خانه...
- ۱۲ - کنترل واردات ذهنی: خواندنی‌ها، دیدنی‌ها، شنیدنی‌ها از روزنامه، رادیو، تلویزیون، مجلات، رمان‌ها، عکس‌ها، پوسترها و داستان
- ۱۳ - مراقبت در بهداشت: بهداشت بدن، دستگاه تناسلی، استحمام با آب ولرم، جلوگیری از خاراندن‌ها، زیرنظر داشتن استحمام در تنهایی، درمان کرمک.
- ۱۴ - تکیه به ورزش‌ها: حرکات نرمشی، پیاده‌روی، کوه پیمائی، دویدن.
- ۱۵ - کنترل رفتار: دربرخوردها، در مالیدن خود به دیوار و نرده، دستمالی با آلت و...
- ۱۶ - کارهای هنری: ازبافندگی، گلدوزی، خیاطی، باغبانی، گلکاری، نقاشی، سرگرمی به شعر و ادبیات و...
- ۱۷ - ایجاد زمینه برای اشتغال: تهیه کارهای دستی، کارفکری، مطالعه مداوم، سرگرم کردن به کارهای اجتماعی،

تعاونی، خدمات در مدرسه و اجتماع و...

۱۸ - مراقبت از تشویش و اضطراب: پرهیز از احساس نا امنی ناشی از ایجاد درگیری، ایجاد افکار مشوش...

۱۹ - امساک ها: هفته ای یک روز روزه، غذاهای سبک در شب و...

۲۰ - ایجاد اندیشه های عالی: مسائل مربوط به رشد و کمال، تقرب به خدا، انسانیت.

۲۱ - درمانهای پزشکی: در رابطه با طرز کار غدد، احتلام و قاعدگی، تنظیم کار غدد،

۲۲ - ازدواج..