

خانواده ام





بنام خداوند بخشنده و مهربان

خانواده ام





انتشارات ریاست سازمان امور دینی ترکیه: ۱۸۵۸

کتاب های عمومی: ۴۷۴

مدیر مسئول
دکتور فاتح کورت

هماهنگی
ینوس یوکسل

پروژه
ریاست عمومی خدمات دینی

ویراستار
پروفیسور دکتور خُوریه مارتی

مترجم
سید لقمان سادات

بررسی چاپ
فاطمه باتکتینار

آماده سازی چاپ
محمد علی قیرجا
اوغور آلتونتوپ

چاپ

Başak Mat. Tan. Hiz. İth. İhr. Tic. Ltd. Şti.

Tel: +90 312 397 16 17

۱. چاپ، انکارا - ۲۰۲۰

تصمیم هیئت انتشارات آثار: ۵۱/۲۰۲۰-۰۸-۲۰

۱۸۵۸-۰۳-۰۰۰۳-۷-۰۶-۲۰۲۰

ISBN ۹۷۸-۶۲۵-۷۱۳۷-۸۰-۵

شماره گواهینامه: ۱۲۹۳۰

© ریاست سازمان امور دینی ترکیه

ارتباط با ما

مدیریت عمومی انتشارات دینی

ریاست بخش انتشارات در زبان و لهجه های خارجی

Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü

Yabancı Dil ve Lehçelerde Yayınlar Daire Başkanlığı

Üniversiteler Mah. Dumlupınar Bulvarı

No:147/A 06800 Çankaya/ANKARA

Tel: +90 312 295 72 72 81

Faks: +90 312 284 72 88

e-posta: yabancidiller@diyanet.gov.tr

www.diyanet.gov.tr

نویسندگان

پروفیسور دکتور خُوریه مارتی

دکتور فاطمه بایراکتاز قارانخان

مروت آکطاش

حلیمه قارابولوت

دانشیار دکتور یاشار بیغیت

حسین اورسین

محمد دینچ

اسماعیل اوزگورن

دکتور ایف آرسلان

عائشه نور اوزکان

فهرست مطالب

من و خانواده ام	۱۱
در خانواده من یک کودک است	۲۷
در خانواده من یک جوان است	۴۹
در خانواده من یک سالمند است	۶۷
در خانواده من یک معلول است	۸۳
اقارب دارم	۱۰۳
زبان ارتباطی خانواده	۱۱۹
از تکنولوژی آگاهانه استفاده میکنم	۱۳۹
خانواده خود را از اعتیاد محافظت میکنم	۱۵۹
در خانواده خود مهربانی می خواهم	۱۷۷
خانواده ام از هم نپاشد	۱۹۵

پیشگفتار

خانواده، نام با همی شکوهمندی است که انسان را در هر مرحله‌ی سرگذشت زندگی از طفولیت تا جوانی، از بزرگسالی تا پیری امتداد دارد، معنایی خاصی میبخشد. خانواده که زندگیهای متفاوت را در زیر یک چتر قرار میدهد، به وسیله پیوندهای که در میانشان بافته است آن‌ها را با همدیگر ملحق ساخته تکمیل و نیرومند شدنشان را فراهم میسازد. اقارب با آنکه در خانه‌های دیگر بسر ببرند هم در اصل به عنوان انسانهای گردهم آمده در زیر یک چتر شیشه‌ای نامرئی، گره خوردگی این پیوندها محسوب میشوند. انسان به وسیله‌ی خانواده و اقارب خود، حمایت و مراقبت گردیدن، نوازش و احترام شدن، اعتماد و باور داشتن، در غم و خوشحالی شریک شدن، رسیدن به آرامش را حس میکند. اخلاق، ایمان، فرهنگ، عرف و عادات خود را از خانواده خود به میراث میرسد. حسیات خود را در مدرسه خانواده میآموزد، نخستین عاداتهای خود را در آن جا بدست میآورد، نخستین تواناییهای خود را در آنجا امتحان میکند. خلاصه خانواده یعنی اتحاد و برابری؛ یعنی آسایش...

تأثیرات عمیق عصر مدرن بر خانواده، با وارد کردن صدمه بر حس وحدت، پایه‌های روابط خانواده را سست نموده و انسان را به سوی تنهایی کشانده است. یکی از تلخترین تجربه‌های عصر مدرن این است که افراد خانوادگی که به آزادی اقتصادی دست یافته‌اند، میخواهند به حد توان به گونه انسان مستقل به زندگی خود ادامه بدهند. در حالیکه افراد خانواده نه تنها از لحاظ مادی بلکه از لحاظ معنوی نیز به یکدیگر خود نیاز دارند. تنها در سیر کردن و پوشاندن، تامین سرپناه و امرار معاش یکدیگر خود مسئولیت نداشته بلکه از لحاظ ذهنی و احساسی

نیز در تغذیه و پرورش دادن مسئولیت دارند. خانواده «با هم اما تنها» زندگی نمودن نیست بلکه باید «یکی و باهم یکجا» زندگی کردن است...

برای با هم و خوشبخت ساختن خانواده لازم است تا همراه هر فرد خانواده بدون در نظر داشت تفاوت سنی و جنسیتی یک گونه بر خورد صورت گرفته مورد محبت و احترام قرار بگیرد. کاملاً یک امر طبیعی است اینکه افراد خانواده هر کدام شخصیت خاص، تجارب، اولویتهای، خیالات، فکر و ایده آلهای خود را داشته باشند. آرامش خانواده را میتوان با شناخت تمامی این تفاوتها، با نشان دادن حساسیتی که آنها را به ثروت تبدیل میکند و با ایجاد بافت ارتباطی سالم، فراهم کرد.

اینک با توجه به این نقطه نظر، اثری را که در دست دارید هدف آن جهت تشکیل، حمایت و تقویه خانواده مراجعت نمودن به مشاورت منابع علوم اجتماعی و دینی؛ با در نظر داشت ساحات خطری که یک خانواده با آن مواجه است ارائی توصیه های لازم در مورد حل مشکلات، میباشد. برای ما شجاعت میبخشد؛ ما را به یاد ارزشهای خانوادگی، به ادای مسئولیتی که در مورد خانواده داریم و به سوی سعی و تلاش بیشتر جهت داشتن آشیانه های خوشبختتر، مطمئنتر، مستحکمتر دعوت میکند.

ویراستار

اوقاتی که پیامبر ما حضرت محمد، در مسجد، در بازار و یا در سفر نبود چه کار میکرد؟ در خانه خود با چه چیزی مشغول میشد، چگونه وقت خود را سپری میکرد؟ آیا خود را از افراد خانواده خالی نموده مشغول عبادت میشد و یا هم ممکن است در گوشه‌ی به تفکر فرو رفته از وقت استفاده میکرد؟ یک صحابی از اینکه مغلوب کنجکاوی خود گردید نزد حضرت عایشه همسر دوست داشتنی حضرت پیامبر آمده پرسید «رسول خدا در خانه خود چه کارهای را انجام میداد؟» حضرت عایشه چنین جواب داد: «حضرت پیامبر با کارهای خانواده خود مشغول میشد، یعنی در خدمت خانواده خود قرار میگرفت. هنگامی که وقت نماز میرسید به نماز میرفت.»^۱



من و خانواده ام

پروفیسور دکتور حوریہ مارتی



حضرت پیامبر ما چنین دعا میفرمودند: «خداوندا! از تو
در مورد دینم، دنیایم، خانواده و مالم آمرزش و سلامتی
میطلبم.»

(ابو داود، ادب، ۱۰۱-۱۰۰)

خانواده چیست؟

خانواده نام همان با همی بی نظیری است که وقتی انسان چشم های خود را به دنیا باز میکند نوازش میکند، در حفاظت و حمایت خود قرار میدهد، در آغوش پر مهر خود میگیرد. خانواده در این دنیای بیکران و پر سرو صدا برای کودکی که نمیداند چه کند نخستین احساس امنیت، نخستین حس آرامش، نخستین تجربه خوشبختی و خوشحالی است. مادرش با یک صدای پر مهر تنها بودن او را زمزمه میکند. پدرش میگوید: «بی کس و بی کوی نیستی، در کنارت ما هستیم.»

کودک دنیا را از پنجره یی که خانواده اش برایش باز کرده است میبیند. با گذشت سالها طفولیت را تجربه میکند، مزه جوانی را میچشد و به بزرگسالی میرسد. خانواده، مدرسه است که در هر پله زندگی بخاطر اینکه در پاهای خود بایستد او را جسارت میبخشد، آموزش و پرورش میدهد و برای زندگی آماده میسازد... برای او بلند مدتترین آشیانه تعلیم و تربیه است که برایش فداکاری، وفا، اخلاق و ایمان را میآموزاند. انسان فرهنگ، عنعنه و ارزشهای خود را از خانواده خود به میراث میرسد. سوگ مرگ را، نشاط عروسی را با خانواده اش تقسیم میکند. مسئولیت، عدالت و حیثیت را در خانواده اش میبیند. حسیات را میآموزد، عاداتهای نخستین خود را بدست میآورد، نخستین

تواناییهای خود را تجربه میکند. در نتیجه خانواده برای انسان منبع زندگی است...

خانواده‌یی شکل میگیرد

خداوند بزرگ و بیهمتا برای هر موجودی چه گیاه باشد چه حیوان، همسری خلق نموده است. ارزشمندترین موجودات را که بنی آدم هست، نیز تنها نگذاشته برای آن نیز یک همسر عطا فرموده است. جانهای که به محیط آرامش وصلت یافته اند و گره های که از جانب خداوند در میان زن و مرد به وسیلهی خانواده بافته شده است در قرآن چنین بیان میگردد: « و از نشانه های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد آری در این [نعمت] برای مردمی که می اندیشند قطعا نشانه هایی است.»^۲

در نخستین خانواده‌یی روی زمین، زندگی حضرت آدم و همسرش حضرت حوا با هم میشود. زندگی یک امتحان است و پسران آدم و دختران حوا مشکلات مادی و معنوی این امتحان را با هم دست به دست داده و با یاری یکدیگر به راه خود ادامه میدهند. زیرا آنها با حالتی که یکدیگر خود را حامی، متمم، مواظب و همکار یکدیگراند، با فرمودهی رسول خدا «مشابه و تکمیل کننده‌ی همدیگر دو نصفِ یک پارچه کاملاند.»^۳

پروردگار مان با نازل کردن این آیه «کسانی را که بی همسراند به نکاح بدهید...»^۴ از مردان و زنان میخواهد که ازدواج نموده خانواده تشکیل بدهند. حضرت پیامبر محبوب ما نیز تاکید نموده بیان میفرماید که ازدواج از جمله‌یی سنت وی بوده و به جوانان چنین خطاب میکند: «از میان شما کسانی که امکان ازدواج را دارند باید ازدواج کند. زیرا بهترین راه دور نگه داشتن چشمها از حرام و حفاظت عفت، ازدواج است.»^۵ یک خانواده سالمی که با نکاح شکل میگیرد، برای روح، یک نعمت شفا بخش است. قلبی که در میان جمعیت بزرگ تنها مانده است، همسر میطلبد...

دو راه متفاوت، دو عمر متفاوت با ازدواج یکی میشود. دعاها خوانده میشود: «خداوندا! این عقد را نیک و با برکت بگردان. برای این دو جفت نو، ازدواج سعادت‌مند عطا کن، با عواطف محبت و وابستگی یکی بساز. در میانشان به راه یافتن فتنه، نفرت و جدایی اجازه مده. مثل حضرت آدم و حوا، محمد (ص) و خدیجه الکبرا، حضرت علی و فاطمه الزهرا در بینشان مودت و دوستی برقرار کن.»

حقوق و جایگاه های جدید بدست میآید. برای تدوام آرامش آشیانه ایجاد شده، زمان عهده دار شدن مسئولیتهای جدید نیز فرا رسیده است! رسول خدا میفرماید که: «توجه کنید! آنگونه که شما بر زنان خود حق دارید، زنان شما هم بر شما حق دارند.»^۶

وقتی انسان ازدواج کرد هم بدنا و هم روحا به یک پناگاه سالم دست میابد. پیامبر مان، برای کسانی که میخواهند بخاطر حفاظت از عفت و حیثیت خود خانواده تشکیل دهند مژده میدهد که خداوند برای آنها یاری میرساند.^۷ در آن حال، خود ذات ذوالجلال است که حامی خانواده بوده و از تشکیل خانواده خشنود میگردد. پس معلوم است که خانواده یک عرصه زندگی اتفاقی و معمولی نیست؛ نهادی است که با رحمت خداوند محافظت میشود، به وسیلهی فرزندان که او عطا مینماید گسترش و رونق می یابد. خانواده هسته، اساس، سنگ بنای جامعه است. در نتیجهی ازدواج تنها دو بدن محافظت نمیشود، تمامی جامعه صاحب یک نسل پاک و منزه خواهند شد. تشکیل خانواده تنها دو انسان را به هم نمیرساند، در عین حال یک جامعه را بنا میکنند...

در خانواده خود محبت بدون قید و شرط را رشد بدهید. بدون گذاشتن شرط «اگر چنین کنی من ترا دوست خواهم داشت»، بدون ایجاد محدودیت «اگر این را بپذیری ترا دوست میدارم» افراد خانواده خود را با یک محبت عمیق دوست بدارید، به خانواده خود اعتماد کنید، اعتماد ببخشید.



خانواده‌یی تکامل پیدا میکند

سند ازدواج، شاهدان، مهمانان، میزبانی، امیدها، دعاها... گاهی عروس‌بها، طلبها، نهادها، گاهی هم محافل ساده و کوچک به تشکیل خانواده، همراهی میکند. اساساً گفته‌های مهمی آن یکیست: پس از این دو انسان، به «یک توافقنامه‌ی ژرف»^۱ مثل نکاح امضاء نموده همسر شده‌اند. از تنهایی نجات یافته، به وصلت همسفر زندگی خود رسیده‌اند. اینک زمان آن فرا رسیده است تا بدانند که معنی خانواده بودن چیست از مفاهیم و مسئولیت‌های آن باید پیبرند، به کمال برسند.

در حقیقت به اندازه تشکیل خانواده، خانواده بودن نیز مهم است. در زیر یک سقف شب را سپری کردن و یا تخلص واحد را با خود داشتن، نمیتواند برای خانواده بودن کافی باشد! بعضی اوقات در عین دنیای احساس و اندیشه باهم بودن ممکن نباشد هم، احساسات یکدیگر خود را شنیدن و شریک ساختن لازم است. مثل گفته‌ی حضرت مولانا، «همدلی از همزبانی بهتر است!»

خانواده به اندازه‌ی نزدیکی جسمها به نزدیکی روحها نیز نیاز دارد... چه بسا همسرانی وجود دارند در هنگام صرف غذا به هم نزدیک نمایان شوند هم در اصل از همدیگر خود به اندازه‌ی قاره‌ها دوراند! افراد خانواده‌های که "باهمدیگراند ولی تنه‌ایند" ملولاند.

قرآن کریم میفرماید: «مردان مومن و زنان مومنه دوستان یکدیگراند. به نیکی امر نموده از بدی منع میکنند.»^۹ برای ما به عنوان الگویی همبستگی، خانواده عمران را بیان میفرماید... آنها را به نیکی یاد میکند.^{۱۰} پروردگار ما اظهار میدارد که برای بندگان مومن و مسلمان خود خواهد گفت: «شما با همسرانتان شادمانه داخل بهشت شوید.»^{۱۱} اما چگونه در آتش دوزخ جزا داده شدن ابو لهب و همسرش که با نقشه‌های خائنانه‌ی خود برای اذیت و آزار رساندن پیامبرمان با یکدیگر همکاری میکردند، را نیز بیان میکند...^{۱۲}

در آن حال خانواده یعنی بیشتر از روابط خونی و نکاح یک وابستگی احساسی و فکری را به وجود آوردن است. یعنی ایجاد اتحاد قلبی و شراکت یک زندگی شایسته با خشنودی خداوند است. خانواده یعنی حرکت نمودن است با شعور اینکه نه تنها در این دنیا بلکه در آخرت نیز با هم یکجا خواهیم بود.

در خانواه کودکی در راه است

انسان وقتی یک خانواده تشکیل میدهد دیگر داشتن کودک را نیز میخواهد. میخواهد که نسلش ادامه پیدا کند، روابط پدر مادری را حس نماید، برای فردا از خودش آثاری باقی بماند. مثل ذکر یا پیامبر، دستانش را بلند نموده دعا میکند: «پروردگارا! برای من از نزد خود یک نسل پاک عطا بفرما.»^{۱۳}

هنگامی که دعاها جواب خود را دریافت، نخستین گرهی که در بین یک مرد و یک زن با ازدواج بسته شده بود تقویت میابد. کودک فکر خانواده بودن را یکی یکی بافته عمیقاً مستحکم میسازد. در مرکز آشیانه جا میگیرد و به کاروان خانواده یک جهت جدیدی را تعیین میکند. تصمیمها با در نظر داشت نیازهای وی گرفته میشود، برنامه ریزی‌ها با



اولویت داشتن منافع وی طرح می‌گردد. روزها، شبها، اموال، زحمات در راه او فدا میشود...

هنگامی که کودک به دنیا قدم گذاشت یک زن حس خوشبختی «مادر» شدن را تجربه میکند. این هدیهی گرانبهای خداوند را با شفقت و مهربانی در آغوش میگیرد. جان کوچکی را که حمل نمود، به دنیا آورد، سیر کرد به خودش ترجیح میدهد. نمیتواند به رنج و جداییاش تحمل کند. این حالت وی به قرآن چنین بیان میشود: «و انسان را در باره پدر و مادرش سفارش کردیم مادرش به او باردار شد سستی بر روی سستی و از شیر باز گرفتنش در دو سال است [آری به او سفارش کردیم] که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت [همه] به سوی من است.»^{۱۴}

از شروع روز اول در بین مادر و کودک چنان یک رابطهی بیمانند شکل میگیرد هر چیزی که این رابطه را ضربه میزند به اندازهی ایجاد ممانعت در برابر تربیه یک انسان سالم، خطرناک میباشد. از این جهت حضرت پیامبر، ما را چنین هشدار میدهد: «کسی که در بین مادر و فرزند جدایی میاندازد خداوند نیز در روز قیامت او را از دوستدارانش جدا خواهد ساخت.»^{۱۵}

هنگامی که مادر خود را میبینیم فداکاری و صمیمیت را میآموزیم. «اگر گریه کند مادرم میگیرید، بجز از آن گریهی دیگری دروغ است.» میگوییم. مادر، نام بخشیدن زحمات بدون وزن، محاسبه و شمارش است. نام محبتی است که بدون محدودیت، بدون شرط، بدون حسد ارائه میشود...

اشتباه نموده برنجانیم هم باز دوباره در آغوش مادر پناه میبریم. «مثل مادر یار، مثل بغداد دیار نیست.» میگوییم. مادر نام بخشش، شفقت و مدارا است... نام تربیهی باهم شده با صبر...

بنابر تعریف پیامبرمان، جنت برای مادر به اندازهی یک قدم نزدیک است^{۱۶} و مادر کسی است که بیشتر از هر کسی حق دارد تا برایش انعام و نیکی صورت بگیرد.^{۱۷} حضرت پیامبرما، مادر را حمایت میکرد... بی احترامی نمودن در مقابل وی، با بحثهای بیمورد شکستاندن قلب او، با رفتارهای دشمنانهی خود نادیده گرفتن خاطر او را بطور قطعی ممنوع نموده است.^{۱۸}

یک مرد هنگامی که کودکش به دنیا آمد شرف پدر بودن را تجربه میکند. برای فراهم ساختن امرار معاش خانواده خود، جهت محافظت آنها از هر گونه بدی و ساختن یک آیندهی زیبا برای فرزندان خود تلاش به خرج میدهد. حضرت پیامبر در مورد عهدهدار شدن مسئولیتهای خانواده خود بهترین الگو است... مژدهی او در گوشها طنین میاندازد: «اگر کسی ثوابش را تنها از خدا امید نموده بخاطر برآورده ساختن نیازهای خانوادهی خود پول مصرف کند، این برای او صدقه است.»^{۱۹}

ولی تنها با سیر نمودن شکم های اهل خانه مسئولیت ادا نمیگردد... در عین حال پدر باید تلاش نماید تا هر فرد خانواده به عنوان انسانهای دارای خصوصیت نیک، سالم و متوازن در جامعه اشتراک نماید. به اندازهی نیازهای مادی باید نیازهای معنوی را نیز برآورده ساخت، نسلی را ببار آورد که تربیه مهربانی گرفته باشد، ملبس با اخلاق نیکو، علاقه‌مند فرهنگ و ارزشهای خود بوده باشد. چون پیامبر محبوب ما چنین فرموده‌اند: «هیچ پدری نمی تواند بخششی بالاتر از ارزش تربیه ی نیکو به فرزندش بدهد.»^{۲۰}

وقتی با پدر خود زندگی کنیم احترام را می‌آموزیم. پدر نام احترامی است که از محبت تغذیه میکند، نیرویی است که نمی‌رنجاند برعکس اعتماد و آرامش میبخشد. در موجودیت پدر، خود را در امان و حمایت حس میکنیم. «از پدر همت، از فرزند خدمت!» می‌گوییم. پدر یعنی عرق جبین، درآمد حلال و عزم.

با دیدن پدر عدالت، انصاف و مهربانی را می‌آموزیم. در عین حالت برقرار شدن خشونت با یک پدر، با ترس و وحشت یاد گردیدن پدر در خانواده، آموختن کودک خشونت را در داخل خانه چقدر دردآور است! در حالیکه نمونه‌های زندگانی پدران دارای محبت و شفقت همچون حضرت ابراهیم، حضرت یعقوب و حضرت لقمان را در قرآن در می‌یابیم. می‌خوانیم که فرزندان خود را «فرزند عزیزم» صدا می‌کنند. حالت پیامبر محبوب خود را میدانیم که همراه با نواسه‌های خود خنده نموده بازی میکرد آنها را در آغوش میگرفت و میبوسید، در پشت خود برداشته قدم میزد حتی در وقت ادای نماز و خواندن خطبه نواسه‌هایش در بغل او مینشستند، با دعا‌های پر مهر و محبت خود پرورش میداد. پدری که احساسات زیبای خود را از فرزند خود مخفی نماید، شاهد رفتارهای نیک فرزند خود میشود ولی او را تحسین نموده خاموش مینشیند، دوست داشتن به جایش لت و کوب میکند، آیا اواز الگو قرار گرفتن حضرت پیامبر چقدر نصیب خود را گرفته است!؟

همراه با کودکان خود بخوانید، باهم یکجا باندیشید،
 باهم یکجا آرزو کنید! زیرا عقاید و ارزشهای
 که کودکان شما در طول زندگی خود به دست
 می‌آورند در دوران قبل از مدرسه در آشیانه خانواده
 اساسگذاری میشود.

دعا میکنیم: «پروردگارا! در روز محاسبه، مرا، پدر و مادرم را و مومنان را ببخشا.»^{۲۱} هیچ یکی از ما نمیتوانیم پدر و مادر خود را انتخاب کنیم. ما نمیتوانیم تصمیم بگیریم اینکه این سفر خانوادگی که با آنها معنایی

دارد و یک عمر طول میکشد در کجا و کی شروع گردد. ولی در مثلث پدر-مادر-فرزند چگونه یک رابطه برقرار میکنیم این بستگی به خود ما دارد! خداوند متعال که خانواده ما را هستی بخشیده است، زیربنای این رابطه را بر مبنای نیکی بنا نمود: «پروردگارت، بطور قطعی امر میکند که تنها به او گوش فرا دهید و با والدین خود رفتار نیک داشته باشید.»^{۲۲}



خانواده یک امانت است

گشودن چشم ها در یک خانواده و شکل دادن یک خانواده جدید، در واقع هر دو نیز به معنی یکی از حلقه های زنجیر امانت قرار گرفتن است. انسانها خصوصا همسران و فرزندان که در روابط نزدیک باهمدیگر قرار دارند، وابستگی آنها با یکدیگر خود بر اساس «وابستگی مالکیت» نبوده بلکه با «شعور امانت داری» میباشد. خداوند که یگانه صاحب جانها میباشد ما را با همدیگر ملاقی نموده بر یک دیگر ما بطور امانت سپرده است. آنگاه حق نداریم در مقابل همسر و فرزندان خود بر اساس خواهشات خود غیر مسئولانه رفتار نماییم. کسانی که امانت آفریدگار بزرگ را حفاظت نکرده، بد رفتاری نموده ضرر میرسانند، سوء استفاده مینمایند، آیا آن روزی را که به صاحب امانت باید حساب بدهند فراموش کرده اند؟

پیامبر مان در حجه الوداع به ازدحام بسیار بزرگ خطاب نموده مالک امانت را چنین به یاد ما میدهد: «در مورد زنان از خداوند هراس داشته باشید. زیرا شما آنها را به عنوان امانت خداوند به خود گرفتید و با یاد اسم خداوند (نکاح کردن) آنها را برای خود حلال نمودید.»^{۲۳} بنابراین همسر بودن به معنی این نیست که بر کسی دیگری برقرار نمودن تسلط نامحدود بوده باشد بلکه در راه آسانتر و بهتر ساختن زندگی همراه آن همکار شدن است

میان با مادر و پدر قرار گرفتن، طالب پرورش با ارزشمندترین موجود روی زمین یعنی انسان می‌شویم. در دستان ما یک جوهر آماده برای پردازش است این جوهر نایاب که مراقبت بیشتر را می‌خواهد در عین حال یک امانت است... این کودک کوچک که نیازمند علاقه، مهربانی، مدارا، پرورش و تربیه است تا که رشد میکند مسئولیتهای ما نیز افزایش می‌ابد. پروردگار ما چنین می‌فرماید: «مال و فرزندان برای زینت زندگانی دنیا است.»^{۲۴} و این را نیز علاوه می‌کند: «و بدانید که اموال و فرزندان شما [وسیله] آزمایش [شما] هستند و خداست که نزد او پاداشی بزرگ است.»^{۲۵}

خانواده خود را با "شعور یک امانت" در آغوش بگیرید:

بخشنده باشید.

عصبانیت خود را فرو دهید

عیوب را بپوشانید

وقتی اشتباه کردید معذرت بخواهید

خانواده یک امتحان است

خانواده برای ما یک امتحان است. یک امتحان جدی که زحمت می‌خواهد، مستلزم صبر است... نقش ما می‌تواند در زندگی تغییر بخورد؛ امروز کودک باشیم فردا مادر، امروز فرزند باشیم فردا همسر می‌شویم. اما در طول عمر خود نیازی که به خانواده داریم و همراه با خانواده امتحان ما نیز ادامه خواهد داشت. در آن حال روابط خانواده دارای خصوصیتی است که با زمان و مکان محدود نمی‌شود. زندگی خانوادگی یک روندی نیست که با مرگ به پایان برسد، بلکه بیشتر از این است، زندگی است که تا به آخرت ادامه می‌یابد. انسان نمی‌تواند با رنجیدن،

انکار کردن، با حرام ساختن شیر ویا با قسم خوردنهای بدون بازگشت، خویشان و افراد خانواده را از زندگی خود بیرون کند! نمیتواند خانواده خود را از روان خود از بیخ و بن کنده رهایش کند.

بعضا انسان در داخل مصروفیت های خانوادگی گم میشود. بیماری ها، امتحانات، تولدها، مرگ ها، خوشحالی ها، غم و اندوه ها همه به یکبار پی در پی میآید. همسران به یکدیگر خود آزموناند. فرزندان امتحان هستند! وقتی ما همراه با این تقلا دست و پنجه میکشیم قرآن کریم برای ما چنین میفرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید [زناهار] اموال شما و فرزندان شما را از یاد خدا غافل نگرداند و هر کس چنین کند آنان خود زیانکارانند.»^{۲۶}

مراقبت موازنه های حساس طبعا که آسان نیست. در زندگی خانوادگی به اندازه حقوق مسئولیت ها، به اندازه آزادی محدودیت ها وجود دارد. به اندازه پایمال نکردن و اذیت نکردن، پایمال نشدن و اذیت نشدن نیز لازم است. خانواده عدالت میخواهد! وقتی داخل خانه گردید نقابها برداشته میشود، هر کس میخواهد به شکلی که میخواهد رفتار کند. از این جهت در محیط کاری، در بازار ویا در مدرسه با یک شخص دیگر رفتار مودبانه نمودن خیلی ها آسانتر از گذران کردن همراه با همسر، فرزندان، مادر و پدرمان، است. از اینرو است که پیامبر رحمت چنین میفرماید: «بهترین شما کسی است که نسبت به خانوادهاش بیشتر از هر کسی دیگر رفتار نیکو داشته باشد.»^{۲۷}

تنها با ارزش دادن به خانواده، زحمت کشیدن، همراه با خانواده وقت گذراندن، میتوان وحدت خانواده را حفظ کرد. انسان گاهی در سازش کردن همراه با همسر خود با مشکل روبرو میشود؛ و گاهی هم هنگامی که همسر خود را از دست میدهد بار یک خانواده را به تنهای به دوش میکشد. بعضا در راستای پرورش یک فرزند نیک یک عمر تلاش میورزد؛ بعضا هم در آتش درد مرگ پسرش که میسوزد صبر میکند. در هر حالتی مورد مخاطب هشدار پیامبر ما قرار میگیرد: «خانواده بر تو حق دارد!»^{۲۸}



آیا می‌خواهید مورد احترام قرار بگیرید؟

با احترام گذاشتن به افراد خانواده خود نخست باید شما الگو باشید. شما بپذیرید که آنها «دارای شخصیت و دنیای اندیشه متفاوتاند».

آیا می‌خواهید شما را درک کنند؟

در هنگام صحبت با افراد خانواده در عوض استفاده از بیانات اتهام آمیز، جمله های را بکار ببرید که صمیمیت و احساس شما را بیان کند.

آیا می‌خواهید حرف های شما شنیده شود؟

هرگز یک روش بازی با کلمات، مسخره کننده، حقارت کننده، طعنه زننده، حمله آور برای شما مفید واقع نخواهد شد. همراه افراد خانواده خود طرز صحبت نمودن روشن، مؤدب و صادقانه را در پیش بگیرید.

آیا می‌خواهید مشکل خود را حل نمایید؟

به توانایی حل مشکل خود باور داشته باشید! همراه افراد خانواده خود مشوره کنید، در مقابل پیشنهادات راه حل آنها محترمانه و با نیت نیک برخورد کنید.

به عنوان نتیجه، انسان آیه بی «ای مومنان! خود و خانواده خود را از آتشی که درگیران آن انسانها و سنگها است محافظت کنید!»^{۲۹} را همیشه به یاد آورده، مسئولیت دارد تا خود را و هم خانواده خود را از هر نوع بدی و شرارت دور نگه دارد. با وجود تمامی مشکلات در آزمون زندگی، خانواده خود را نباید نادیده بگیرد. خوشبختی را نه اینکه در بیرون، بلکه در خانگی خود جستجو کند.

برای «سعادت دو جهان» به تازه ازدواج کرده ها دعا میکنیم... در دو جهان خواهان خوشبختی اگر باشیم،

برای داشتن خانواده آرام و آسوده نه مصرف کننده، بلکه تغذیه کننده، نه ضعیف کننده، بلکه تقویه کننده،

نه به تنگ آورنده، بلکه به خوشی زندگی کننده،

نه نادیده گیرنده، بلکه احترام کننده،

نه رنج دهنده، بلکه ارزش دهنده،

ارزش کشیدن زحمات را دارد!

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ۱ بخاری، اذان، ۴۴. | ۱۶ نسائی، جهاد، ۶. |
| ۲ روم، ۲۱/۳۰. | ۱۷ بخاری، ادب، ۲. |
| ۳ ابو داود، طهارت، ۹۴. | ۱۸ بخاری، ادب، ۶. |
| ۴ نور، ۳۲/۲۴. | ۱۹ بخاری، ایمان، ۴۱. |
| ۵ بخاری، نکاح، ۱، ۳. | ۲۰ ترمذی، یر و صله، ۳۳. |
| ۶ ترمذی، رضاء، ۱۱. | ۲۱ ابراهیم، ۴۱/۱۴. |
| ۷ نسائی، جهاد، ۱۲. | ۲۲ اسراء، ۲۳/۱۷. |
| ۸ نساء، ۴۱، ۲۱. | ۲۳ مسلم، حج، ۱۴۷. |
| ۹ توبه، ۷۱/۹. | ۲۴ کهف، ۴۶/۱۸. |
| ۱۰ آل عمران، ۳۳/۳-۳۴. | ۲۵ انفال، ۲۸/۸. |
| ۱۱ زخرف، ۷۰/۴۳. | ۲۶ منافقون، ۹/۶۳. |
| ۱۲ تبت، ۵-۱/۱۱۱. | ۲۷ ترمذی، مناقب، ۶۳. |
| ۱۳ آل عمران، ۳۸/۳. | ۲۸ بخاری، ادب، ۸۶. |
| ۱۴ لقمان، ۱۴/۳۱. | ۲۹ تحریم، ۶/۶۶. |
| ۱۵ ترمذی، بیوع، ۵۲. | |

در چهره ی کودک اندوه ی وجود داشت. معلوم بود، به یک شخص بزرگی که اندوهش را درک کند، به یک صدای که احوالش را بپرسد و تسلی دهد، نیاز داشت. این کودک ابو عمیر نام داشت برادر انس بن مالک بود. پیامبر محبوب ما ابو عمیر را دوست داشت، اغلب اوقات برای دیدار به خانهای آنها میرفت. احوال گنجشک کوچکی به اسم نُغیر را نیز میپرسید: «ابو عمیر! گنجشک چطور است؟»^۱

آن روزی که نگاه های محزون ابو عمیر را به زمین پایین کرد، پیامبرمان دوباره پرسید. دلیل این گونه حالت تو چیست؟ بخاطر اینکه رسول خدا اندوه را برای کودکان روا نمیداشت. گفتند که: گنجشکش مرد، از این جهت چنین غمگین است.» پیامبر رحمت ابو عمیر را دلجویی و نوازش کرد. از جهت گنجشکش تسلیت گفت. قلب کوچکِ کودک آرامش یافت، زیرا این قلب را، بهترین درک کنندهی احوال، لمس نموده بود...



در خانواده من یک کودک است



پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما
قرار ده، و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان.»
(الفرقان، ۷۴/۲۵)

کودک کیست؟

یک کودک نشاط زندگی، برکت خانه، امید خانواده است. از نخستین روزی که از تولدش اطلاع یافتیم در قلب های ما همراه با خوشحالی و محبت گرم جا میگیرد. به این خوشحالی یک دغدغه و مسئولیت شیرین علاوه میگردد. ماه ها میگذرد، روح ها به آمدن این جان آماده میشود. و گرامیترین مهمان خانه از راه میرسد. خنده کردنش، گریه نمودنش، تنفس کردنش، باز و بسته نمودن چشمانش، چهار دست و پا رفتنش، سخن گفتنش، خلاصه با هر حالتش به خانه نشاط مینخشد.

کودک در میان نعمات بینظیر خداوند محبوبترین آنها است. با بیان قرآن «روشنی چشم» است. امیدی است برای مادر و پدر اینکه در آینده اثری از آنها باقی بماند، نامشان را زنده نگهدارد، نسلشان را ادامه دهد. جوابی است برای این دعاها که کرده میشود: «پروردگارا! ابرای من از نزد خود یک نسل پاک عطا بفرما. هر آینه بهترین شنونده دعا تویی.»^۲ کودک یک مهربانی است. نام انعام الهی است، طعم نعمت است...

کودک مثل هر نعمت دیگر دشواری های خود را نیز به همراه دارد. ابتدا ماه های که صبورانه منتظرش بودیم سپری میشود؛ با بیان قرآن «مشقت بالای مشقت» با ختم هفته های سخت، شب های بیخوابی

مادر شروع میشود... به وسیلهی شفقتی که پروردگار بخشایندهتر بخشایندگان ما به قلب های ما الهام میبخشد پرورش، پاکی و تربیهی کودک سهل میگردد. از بیرون مشکل به نظر برسد هم انسان وقتی مادر شد نمیخورد میخوراند؛ وقتی پدر شد نمیپوشد میپوشاند...

کودک یک امتحان است. امتحان طولانی است، بودنش هم نبودنش هم... قرآن کریم این واقعیت را چنین بیان میفرماید: «بدانید که اموال و فرزندان شما هر یک وسیلهی امتحان است. بزرگترین پاداش نزد خداوند است.»^۳ نبود فرزند رنج دل است. وقتی به خداوند تضرع میکنیم یکی از عمدهترین خواستهی ما فرزند است. نخست تضرع و زاری میکنیم اینکه فرزند داشته باشیم، سپس برای سلامتی، کامیابی، اخلاق نیکو، آیندهی آسوده او دعاها میکنیم. برای یحیای خود دست دعا بلند کردن حضرت زکریا پیامبر را به یاد بیاورید! برای فرزند داشتن، نیایش خانواده عمران و به عنوان جواب نیایش امانت سپرده شدن حضرت مریم را بیاندیشید! یکی از سختترین امتحان های صبر این است که خداوند امانت خود را نزد خود باز گرداند. هنگامی که پسر خود ابراهیم را به خاک میسپارید خموشانه جاری شدن اشک های حضرت پیامبرانمان را به یاد بیاورید...

وجود فرزند یک نوع امتحان دیگر است. در میان دستانتان کودک پاکیزه و تمیز آماده به شکلگیری وجود دارد. پدر و مادرش چگونه او را به ثمر میرسانند؟ چگونه آموزش میدهند؟ چگونه میتوانند به یک انسان نیک و یک بنده خوب به بار آمدنش کمک کنند؟ آیا میتوانند این امانت نازنین را به یک شکل مناسب با فطرتش بزرگ نموده از هرگونه بدی ها دور نگهدارند؟ ویا اینکه به هدر شدنش اجازه میدهند؟ پدر و مادر بودن مثل راه رفتن در پلی است که نازکتر از مو برندهتر از شمشیر است. بخاطر اینکه فرزند هم میتواند کلید جنت و هم منبع خسران انسان باشد...

کودک در عین حال گرامیترین امانتی است که خداود متعال به یک خانواده میبخشد. آن جانی است که به ما تعلق نداشته متعلق به خداوند میباشد. توجه کنید خداوند چه میفرماید: «فرمانروایی [مطلق] آسمان ها و زمین از آن خداست هر چه بخواهد می آفریند به هر کس

بخواهد فرزند دختر و به هرکس بخواهد فرزند پسر می دهد یا آنها را پسر[ان] و دختر[انی] توام با یکدیگر می گرداند و هر که را بخواهد عقیم می سازد اوست دانای توانا»^۴ در آن حال مایان تنها وسیله های هستیم که برای به دنیا آمدن کودک پرورش و تربیه ی بهتر آن موظف، امانتداران، داوطلبانیم...

کودکی معصومترین شکل بنی آدم که نور چشم کائنات است، میباشد. والدین باید به وجود فرزندان خود احترام گذاشته «امانت خداوند» بودنش را فراموش نکرده رفتار کنند. هیچ فردی حق این را ندارد که بگوید: «آیا فرزند از من نیست؟ هر گونه ی که خواستم با آن رفتار میکنم.» اگر فرزند یک امانت است در مقابل خداوندی که صاحب امانت است روزی حساب داده میشود. آیا به آن آسیب رساندیم، تغافل نمودیم؟ آیا از زبان ما حقارت شنید، از دستان ما کتک خورد؟ آیا از جیب ما لقمه ی حلال خورد، لباس های حرام ویا پاک و پاکیزه پوشید؟

یک کودک برای جامعه نیز امانت است. به اندازه ی پدر و مادر جامعه نیز در رابطه به مراقبت، احترام گذاشتن به حقوق، پرورش و بزرگ شدن، خواندن و آموختن کودک مسئولیت دارد. حمایت و حفاظت کردن کودکان بیگس، یتیم، خانواده خود را از دست داده و نیازمند محبت، وظیفه ی انسانی است. پیامبر محبوب ما میفرمایند که: «بهترین خانه در میان مسلمانان، خانه ی است که در آن یتیم ی که با آن رفتار نیک صورت بگیرد موجود باشد. بدترین خانه در میان مسلمانان، خانه ی است که در آن یتیم ی که با آن معامله ی بد صورت میگیرد، وجود داشته باشد»^۵ بنابراین دست یاری دراز نمودن بسوی کودکان قلب شکسته و تنها، لازمه ی ایمان ما است. زیرا به وسیله ی زحماتی که متحمل میشویم تنها کودکان را نجات نمیدهیم بلکه آینده جامعه نیز نجات خواهد یافت.

پدر و مادر بودن بیشتر اوقات یک روند زود هنگام و طبیعی است. اما اساس هنر و توانایی پدر و مادری کردن است. پدر و مادر بودن تنها غذا دادن، لباس پوشاندن، به مدرسه و دانشگاه فرستادن، صاحب کار و بار نموده ازدواج کردن نیست. قسمی که جسم کودک را تغذیه و

پوشانیده از گرمی سردی و بیماری‌ها حفظ می‌کنی، قلبش را نیز تغذیه و محافظت کردن است. چنانچه که رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هیچ پدری نمیتواند به فرزند خود هدیه‌ی با ارشتر از تربیه‌ی نیک، بدهد.»^۶

هر کودک یک فرد جداگانه است. ترجیح، عادت، ذوق، فکر و تصامیم منحصر به فرد خود را دارد. نسبت به ما، دید متفاوت، درک متفاوت از زندگی داشتن کودک بسیار طبیعی است. کودک ما، نسخه از ما نیست. نخستین پله‌ی آماده ساختن کودک برای زندگی، با شناختن، به وجودش احترام گذاشتن، با پذیرفتن خصوصیت‌های اساسی که از خلقت با خود آورده است، شروع میشود. کودک نیز حداقل به اندازه یک بزرگسال

شایسته‌ی احترام است. او نیز به عنوان اشرف مخلوقات یکی از اعضای نسل انسان میباشد، او نیز مکرم است...

روابطی که پیامبر محبوب ما با کودکان داشت، بهترین نمونه‌ها را برای ما ارائه میکند.



الگوی باشکوه ما پیامبر مان میباشد که وقتی کودکان را میدید بی اعتنا نمیگذشت، به آنها سلام میداد، حال و احوال میپرسید. مبینیم که رسول خدا (ص) نظر کودکان را در مورد موضوعاتی که مربوط آنها میشد، میپرسید، به تصمیم‌های آنها احترام میگذاشت. به آنها بخششها میداد، دعاها میکرد، در آغوشش میگرفت، محکم در بغل گرفته میبوسید. تا آنجا که، یک کودک را مخاطب دعوت اسلام قبول مینمود، در میان اصحابی که بیعت میکردند، قرار میداد «اهمیت قابل بود». زیرا تنها آن کودکی میخواهد که یک انسان خوب گردد، احترام شود، مخاطب قبول گردد، احساس و نظریاتش شنیده شود.

حضرت پیامبر برای ما میفرماید که: «هرکسی بر فطرت خودش تولد میشود. سپس پدر و مادر آن او را یهودی، مسیحی و یا مجوسی میسازد.^۷ بنی آدم از هر رنگ، نژاد، جنسیتی که باشد مایل به نیکویی بوده و علاقهمند به راستی آفریده میشود. هر کودکی از نیکی و نیکویی خوشش میآید؛ به سوی زیبا و زیبایی راه میرود. شایسته نیکی و زیبایی میباشد.

کودکان از بزرگان متفاوتاند

کودکان خاصاند.

قسمی که بزرگان از یک دیگر خود فرق دارند کودکان نیز از همدیگر متفاوتاند. فطرت‌هایشان متفاوت بوده و رمز خلقتشان از هم فرق دارد. هر کودک خاص است. بعضی‌هایشان آرام و بعضی از آنها پر حرکت. برخی پرخور و برخی هم محتاط. برخی از حرف زدن خوشش میآید و برخی هم از خواندن کتاب ذوق میگیرد. برخی آشپزخانه را دوست دارد، برخی هم اسباب بازی را. ویژگی شخصیت، استعداد، جوانب ضعف و نیروی هر یک از آن را در نظر گرفته باید با اهتمام رفتار شود.

کودکان با دیدن می‌آموزند.

کودکان، بزرگسالان را تعقیب میکنند، حرکات ما را زیر نظر دارند، ما را الگو قرار میدهند. به دوربین عکاسی کوچک میمانند؛ جزئیترین باریکی را میبینند، عکس میگیرند، در ذهن خود حفظ مینمایند بارها آن را بیرون آورده نگاه میکنند. بیشتر از حرف‌های ما متوجه رفتار و حرکات ما می‌مانند. حرف‌های ما را به آسانی فراموش نموده اما کردارهای ما را فراموش نمیکنند. در آن حال بهترین راه عملی تربیه ی یک کودک الگوی خوب بودن است.

کودکان به راحتی باور میکنند.

در اصل کودکان به بزرگسالان اعتماد میکنند و به حرف‌هایشان به راحتی باور میکنند. زیرا علاقهمند بزرگ شدن و شیفته ی پدر و مادر اند. ولی اگر درست نبودن حرف‌هایشان را ببینند، اگر شاهد دروغ و فریب شوند آنگاه بزرگترین نومی‌دی برایشان رخ میدهد. سپس نه تنها پدر

و مادر بلکه نسبت به تمام انسانها اعتماد خود را از دست میدهند. از این جهت باید با آنها صادقانه رفتار کنیم.

کودکان از تولد کنجکاو میباشند.

در این زندگی هر چیز برای کودک جدید است. اشیاء، احساس ها، انسان ها، حیوانات، ماشینآلات... هر چیز را با علاقه‌مندی استقبال میکنند. با پرسیدن سوالات بیپایان میخواهند بیاموزند و دنیا را بشناسند. باید به آنها با یک زبانی که میدانند و با حوصله‌مندی جواب بدهیم. اگر به آنها اعتنا نورزید، آنها پاسخ خود را از راه های دیگر مثلا از دوستان خود از انترنت جستجو نمایند، ممکن است با پاسخ های اشتباه روبرو گردند. حس کنجاو آنها را باید تشویق نماییم اما در عین حال باید به آنها احترام گذاشتن به حریم خصوصی دیگران و از حد نگذشتن را نیز بیاموزیم.

کودکان نمیتوانند مفاهیم نامشهود و سخت را بفهمند.

اوقات، اندیشه ها، احساسات برای یک کودک کوچک بسیار پیچیده است. در جای دیروز فردا میگوید، در جای غمگین شدم، خشمگین شدم میگوید. قهرمانان حکایات را واقعی میندازند؛ آنها باور دارند که پری، جادو، اژدها ویا موجودات افسانوی در این دنیا با ما یکجا زندگی میکنند. از این جهت با در نظرداشت عدم توانایی تفکیک حقیقت و خیال کودکان، همراهشان حرف زده شود. از سخنان ادبی، جملات طولانی، بازی کلمات استفاده نکرده بینهایت ساده بودن، روابط ما با آنها را تقویه مبخشد. علاوه بر آن هنگام شنیدن چیزهای که در دنیای خیالات خود به وجود آوردهاند، اتهام نکردن به دروغگویی نیز مهم است.

کودکان خودخواهاند.

هر کودکی در مرکز دنیا قرار داشتن خود را میندازد. او فکر میکند که هر چیز از جهت خوشحالی آن و هر کس از جهت خدمت به آن مسئولیت داشته خانواده و علاقه‌مندانش تنها برای راحتی او زندگی میکنند. همیشه اولویت را میخواهد، علاقه‌مند نخست بودن است.

بزرگان ما گفته اند: «گرسنه امان نمیداند، کودک وقت نمیشناسد» پدر و مادر با درک این حقیقت باید صبور باشند. زیرا هنگامی که فرزندانشان بزرگ شد شریک ساختن و حقوق انسان های دیگر را میاموزد.

کودکان نمیتوانند احساسات خود را پنهان نگهدارند.

کودکان آنچنان معصوم اند که حتی توانایی پنهان نگهداشتن احساسات خود را ندارند. خوشحالی، درد، اندوه و خشم را بینهایت با هیجان سپری میکنند. شکستن اسباببازی، خاموش ساختن فلمی که تماشا میکند، نگرفتن بسکویتی را که میخواهد، میتواند یک کودک را به دیوانگی تبدیل کند. از جانب دیگر، در هنگام بازگشت از کار یک التفات کوچک، یک جعبه شیرینی و یا هم یک بادکنک پدر و یا مادر، میتواند برای کودک تبدیل به یک عید شود. قبل از اینکه بگویید: «چرا اینقدر خود را غمگین میسازی» و یا هم «چه شد که اینقدر خشمگین میشوی» اول باید فکر کنید! تلاش کنید تا احساسات او را درک کنید؛ چونکه کودک شما ارزش دادن به احساسات و کنترل آنها را از شما میاموزد.

کودکان بسیار پرتکاپواند.

برای شما درک چگونه جای گرفتن اینقدر انرژی در جسم کوچک دشوار است. با آنکه کنترل آن مشکل باشد هم، ما را با بسیار دشواری روبرو بسازد هم همین انرژی است که آنها را برای زندگی آماده میسازد. و به مانند یک دیگ بخار هشدار دهنده، هر لحظه با خطر انفجار شدن روبرواند. از اینرو به عنوان پدر و مادر همراه با کودک خود باید عملکرد محتاطانه داشته باشند. برای اینکه انرژی تبدیل به فاجعه نشود رفتار مدبرانه را بیاموزید. با محبت و با استفاده از روش های دیسیپلین بدون اینکه کودک و محیط را متضرر بسازید باید توانایی اداره این فعالیت و وجد را داشته باشید. و اگر نه هم کودکان و هم شما با نتایج غمانگیز روبرو خواهید شد.

ادراک کودکان مانند بزرگسالان نیست.

کودکان از پنجره متفاوت به زندگی نگاه میکنند. قبلاً تذکر داده بودیم که هر چیز برای آنها جدید است. این تازگی در پهلوی اینکه آنها را هیجانی میکند از جانبی مضطرب نیز میسازد. اوقات بسیاری هم خواهد بود که آنها احساس بیتجربگی، بیگانگی، ناتوانی و ناچاری کنند. تلاش میکنند بر اساس آموخته های خود تحلیل نمایند و رخدادهای اطراف خود را درک و نتیجهگیری کنند. بنابراین در صورتی که پدر و مادر از کودک خود به مانند یک بزرگسال رفتارهای منطقی، خونسرد، با اراده و منسجم را انتظار داشته باشد در مقابل کودک خود بیانصافی نموده است!



کودکان در دوره های متفاوت سنی خصوصیات منحصر بفرد از خود نشان میدهند.

کودکی از دوره های متفاوت شکل میگیرد و کودکان هنگامی که پله های رشد را طی میکنند ویژگی های مخصوص هر دوره را به نمایش میگذارند. کودکی که در سه سالگی نمیخواهد دست شما را رها کند، وقتی به چهار سالگی رسید در نگرفتن دست شما مقاومت نشان

میدهد. هنگامی که در سن بلوغ رسید حتی نمیخواهد در کنار شما راه برود و یا همراه با شما در جمع خویشاوندان، دوست و نزدیکان بیاید. در آن حال پدران و مادران، برای اینکه متحیر و متردد نشوند دوره های کودکی و ویژگی های اساسی هر دوره را باید بدانند. بدین طریق میتوان کودک را زیر نظر قرارداد و به شکل درست توقعاتش را تنظیم نمود.

در روابط با کودکان متوجه کدام موارد باشیم؟

روابط، نعمتی است که به وسیله آن بشر میتواند خودش را بیان کند و همراه با موجودات زنده و غیرزنده اطراف خود ارتباط برقرار کند. روابط تنها با سخن، صحبت کردن به میان نمیآید. بر عکس بیشتر اوقات به وسیله ی روابط غیرشفاهی انسان ها یکدیگر خود را درک کرده و تحلیل مینمایند. بسیاری از رفتارها مانند تبسم نمودن، اخم کردن، چشمک زدن، پشت سر را نوازش دادن در روابط با کودک بسیار مؤثر است.

روابط بین کودک و والدین در بطن مادر شروع میگردد. این روابط گرمترین، نزدیکترین، با ارزشترین و بلاواسطهترین روابط دنیا است. وقتی بزرگ شد شکل های روابط کودک با پدر و مادر متنوع میگردد. مهمترین آن کودک برقراری روابط با آنها را چگونه که آموخته باشد با استفاده از همان روش ها با دیگر انسان های که در زندگی روبرو میگردد رابطه برقرار میکند. پدر و مادری که برای کودک خود رابطه سالم را میآموزند، در طول زندگی در راستای رسیدن به آرزو و نیازهایش بدون اینکه رنج ببرد و یا برنجانند به آن کمک خواهد کرد. بسیار خوب، در یک روابط سالم با کودکان به کدام موارد باید توجه داشت؟

کودک بودنشان را نباید فراموش کنیم.

جملاتی را که کودک در مقابل بزرگان استفاده میکند، نگرانی، ترس و اشتباهات او باید درک گردد. با یاد آوری «کودک بودن» او، خود را به جای او گذاشته واکنش نشان داده شود. وقتی کودکی را که درختان خرما را با سنگ میزد برای مجازات آوردند، چگونه همراه آن صحبت کردن حضرت پیامبرمان را به یاد بیاوریم. پس از آنکه شکایات را شنید رو به کودک نموده فرمود: «فرزندم، برای چه درختان را با سنگ میزنی؟» هنگامی که فهمید شکمش گرسنه است، هدایت فرمود: «درختان خرما را با سنگ مزن ولی خرماهای در زیر درخت ریخته را میل کن.» همچنانکه جزا نداد سرش را نوازش نموده دعا نمود: «خدایا، شکم این کودک را سیر کن.»^۸ خشمگین نشد، فریاد نکشید، تکان نخورد. تنها خواست دلیل رفتارش را بداند، از راه های درست برآورده ساختن نیازهایش را برایش آموخت و به کودک فرصت داد به زودترین وقت اشتباهش را تلافی کند.

نخست به آنها گوش بدهیم.

گوش دادن هنر است. یک بزرگسال قبل از اینکه خودش به صحبت نمودن شروع کند ابتدا باید به کودک گوش دهد. به جای اینکه مثل شنونده خود را نشان بدهد حقیقتا باید بشنود؛ به مثل اینکه به یک شخص بزرگ و مهم گوش میدهد، توجه نماید. نباید فراموش کرد کودک نیز نسبت به خودش دارای دلایل موجه و معتبر میباشد، در جهت درک کردن آن صمیمانه باید تلاش صورت گیرد. سخنان همچون «ترا درک میکنم»، متوجه هستم که بسیار خشمگین هستی، نمیخواهی اسباببازی خود تقسیم کنی»، فکر میکنم احساس تنهای میکنی.» باید تداوم ارتباط کودک را فراهم سازد. اگر والدین در وضعیتی نباشند که گوش فرا دهند، بجای اینکه از خود برانند و یا توبیخ کنند بهتر است پیشنهاد نمایند که دیالوگ برای یک وقت دیگر به تاخیر انداخته شود. کودکان ما، بجز از ما کی را دارند که به آن پناه ببرند، احوال خود را بیان کنند، کمک بطلبند! در هنگام صحبت کردن آنها، ما با کارهای دیگر مشغول شویم چگونه میتوانند خود را با ارزش تلقی کنند؟ اگر

ما حرف های آنها را قطع، انتقاد، بازجویی، سرزنش و یا مسخره کنیم، چگونه میتوانند یکبار دیگر جرئت حرف زدن با ما را پیدا کنند.

با جملات ساده و سازنده صحبت کنیم.

آنگونه که تجربه زندگی کودکان کم است منبع کلمات آنها نیز محدود میباشد. فهم و درک ضرب المثل، اصطلاحات و تشبیهات اکثراً برای آنها دشوار است. اگر ما به واقعیت می‌خواهیم اینکه آنها ما را درک کنند، ما باید همراه کودک کوتاه و ساده صحبت نماییم. راه‌های پر پیچ و خم را کنار گذاشته به طور مستقیم باید جمله ساخت و تلاش نماییم تا لحن صدای ما آزار دهنده نباشد.

در هنگام صحبت با تمام بدن خود روگردانیدن بسوی کودک، کمک میکند تا با دقت کامل به حرفهای ما گوش فرا دهد. گرفتن از دست، به پشت سرش و یا به شانه هایش لمس کردن، به چشم هایش نگاه کردن و اگر ایستاده باشیم به سویه قد او خم شده حرف زدن کوچکترین تاکتیک‌های است که جهت احساس امنیت نمودن کودک و به راحتی ارتباط برقرار نمودنش با ما، میتوانیم اجرا کنیم.

از اظهار محبت نباید خودداری کنیم.

ما انسانیم و همه‌ی ما نیازمند محبت و نوازشیم. کودکان نیز میخواهند دوست داشته شدن خود را بدانند. دوست داشته میشوند اما این را نتوانند بشنوند، ببینند و احساس کنند فکر میکنند که محبوب نیستند. در حالیکه وقتی بفهمند که در هر صورت ما نمیتوانیم از دوست داشتن جگرگوشه‌های خود دست برداریم خوشحال میشوند.

به عنوان پدر و مادر در هر فرصتی باید به کودکان خود بگوییم که آنها ارزشمند، خاص و اجتنابناپذیراند. آنها را با برادر، خواهر و یا با دوستانشان مقایسه نکنیم. باید این را بدانیم، چقدر که یک نوزاد به توجه و محبت نیازمند باشد همانقدر یک کودک و جوان نیز به رفتارهای محبت‌آمیز پدر و مادر نیاز دارد. در مناطقی که زندگی میکینیم آیا نوازش و دوست داشتن کودک در نزد بزرگان خانواده یک امر خجالت‌آور به شمار میرود؟ در حالیکه اظهار و به زبان آوردن محبت، یکی از عادات پیامبر محبوب ما میباشد. پیامبرمان است که به سوی

شخصی که گفت: «من ده فرزند دارم ولی هیچکدامش را نبوسیده‌ام.» نگاه نموده فرمود: «کسی که رحم نمیکند رحم کرده نمیشود!»^۹ این پیام به خصوص برای پدران چقدر ارزشمند است!

بخاطر اظهار محبت به کودک های ما نیاز به پوشاک و اسباببازی های گرانقیمت نیست. به آنها وقت گذاشتن، سلام دادن، احوالشان را جویا شدن، با التفات های کوچک احساس نیک آنها را فراهم ساختن، با چند حرف های شیرین قلبشان را بدست آوردن کافی است. تمامی اینها از ساعتها سخنان پندآمیز، خیلی ها مؤثرتر واقع خواهد شد. چونکه ارائه محبت برای یک کودک، او را لوس و بد اخلاق نساخته تنها احساس با ارزشمند بودن و خوشحال شدن را برایش بیار می‌آورد. از همین جهت است که پیامبرمان در یک زانوی خود اسامهی کوچک را و در زانوی دیگر خود نواسه‌اش حسن را مینشانند، در آغوش خود محکم میگرفت، سپس میگفت: «خداوندا! به این دو رحمت بفرما زیرا من در مقابل این دو پر از شفقتم.»^{۱۰}

جای پدر پر نمیشود.

هر چند مادر مقدمتر به نظر برسد هم اساسا جایگاه پدر در رشد کودک بسیار مهم است. تصور یک پدر شیخ که بود و نبود او یک فرق ایجاد نمیکند از شروع نوزادی، هم برای دختر و هم برای پسر تاثیرات تباه کننده ی را از خود بجای خواهد گذاشت. اما یک پدری که به کودک خود وقت میگذارد، آرامش میبخشد، در آغوش گرفته از ابراز محبت خودداری نمیکند، در مقابل اشتباهاتش آرام، صبور و سازنده رفتار میکند، در زندگی کودک سنگ محک است. هنگامی که زندگانی پیامبر محبوبمان را میخوانیم، میبینیم که پدر سمبول مرحمت است. رهبری میکند، قوانین وضع میکند اما هیچگاهی دیسپلین و خشونت را با یکدیگرش اشتباه نمیگیرد.

امانت کوچک ما، بخاطر درک معنی مبارزه زندگی، بدست آوردن مهارت مقابله با مشکلات، اعتماد داشتن به خود و تکامل هویت جنسیتی سالم به اندازهی مادر به پدر نیز ضرورت دارد. در صورتیکه بتواند با پدر خود یک ارتباط مستحکمی ایجاد کند احساس امنیت نموده و به زندگی نگاه خوشبینانهتری را خواهد داشت. و یکی هم

برعکس آن را فکر کنیم: هنگامی که کودک از توجه پدر محروم بماند دست و بالش میشکند، و با خطرهای مادی و معنوی مواجه خواهد شد.

در رابطه به این موضوع ارتباط پیامبرمان و دختر کوچکش حضرت فاطمه، یک الگوی زیباست. هنگامی که حضرت فاطمه داخل خانه میشد پدرش او را به پا برخاسته استقبال میکرد، از پیشانیاش میبوسید، در پهلوی راستش مینشانند. از کودکی تا جوانی، از ازدواج تا مادری در هر موردی او را حمایه و یاری میکرد. با چنین یک توجه ی کدام قلبی میتواند بیتفاوت بماند؟ حضرت فاطمه نیز به واسطه پدرش یک فرزند مطیع و مؤدب، یک مادر توانمند، یک همسر مهربان و با محبت گردیده بود.

کودک دارای حقوقی است

انسان، که به عنوان خلیفهی محترم روی زمین آفریده شد، در هر سنی با ارزش بوده و صاحب حقوقی که از بدو تولد آورده است، میباشد. از اینکه کودکان دارای نیروی نیستند که از حقوق خود محافظت نموده دفاع کنند بنابراین حفاظت از حقوق آنها وظیفه خانواده و جامعه‌ی که در آن زندگی میکنند یعنی ما بزرگسالان میباشد.

حق زندگی کردن

«هر کودکی حق زندگی کردن و رشد نمودن را دارد.» اساساً کودک حتی بیشتر اوقات دوست داشته شده و خواسته شود هم، اما گاهی میتواند برای پدر و مادر یک واقعه‌ی غیرمترقبه باشد. مسلماً در شرایط دشوار پذیرش این امانت حساس کار آسانی نیست. اما در مورد به هستی قدم گذاشتن او، نه پدر و مادر و نه هم خودش تصمیم گرفتهاند. در آن حال جانی را که خداوند آفریده است ملزم به پذیرفته شدن است. وقتی که پروردگار ما به ما چنین هشدار میدهد: «و فرزندان را از ترس فقر نکشید! ما آنها و شما را روزی میدهیم. مسلماً کشتن آنها گناه بزرگی است.»^{۱۱} آیا لازم نیست به او اعتماد کنیم؟

از جانب دیگر کودکانی هستند که تنها بخاطر اینکه دختر متولد شده اند سبب اندوه و خجالت میشوند، حقیر شمرده شده حقارت میگردند، و

حتی حق زندگی کردن از دستشان گرفته شده بقتل میرسند. قرآن کریم این ظلم را چنین بیان میفرماید: «و هر گاه یکی از آنان را به دختر مزده آورند چهره اش سیاه می گردد در حالی که خشم [و اندوه] خود را فرو می خورد از بدی آنچه بدو بشارت داده شده از قبيله [خود] روی می پوشاند آیا او را با خواری نگاه دارد یا در خاک پنهانش کند و چه بد داوری می کنند»^{۱۲} در حالیکه خانواده باید بدانند که این دختران تحت حمایت خداوند قرار دارند. زیرا خداوند خبر میدهد کسانی که از امانتش خوشبین نیستند و با دختران رفتارهای بیرحمانه انجام میدهند، در روز آخرت حساب خواهد گرفت. نباید فراموش کنیم که پدر و مادری نصیب کننده، زندگی و روزی دهنده نیز خداوند است...

حق نام

«هر کودک وقتی به دنیا آمد حق دارد تا یک اسم مناسب با شرف انسان، با معنا و زیبا برایش انتخاب شود.» پدر و مادر برای کودک خود یک اسمی را که معنا و لحن زیبا داشته باشد و در آینده برایش خجالت‌آور نباشد باید بگذارند. پیامبران که اسمش و خودش زیباست، نوزادهای که برای اسمگذاری به نزدش آورده میشد، برای نوزاد نام میگذاشت و دعا میکرد. در ضمن حضرت پیامبر نامهای را که معنای خوشایند نداشت تغییر میداد.

«در روز قیامت با نامهای خود و با نامهای پدران خود فراخوانده میشوید. در این صورت نامهای مناسب را بگذارید»^{۱۳}

حق شناخت پدر و مادرش

«هر کودک حق شناختن پدر و مادر خود و حق پرورش یافتن از جانب آنها را دارد.» برای یک انسان دانستن اینکه فرزند کی است بسیار مهم میباشد. شناخت خانواده برای کودک یک حالتی است که هویتش را شکل میدهد، تکمیل شخصیتی او را بیار می‌آورد، به شناخت و معرفی خودش کمک میکند. رابطه خونی تقدیر است. ازینرو آنگونه که هیچکس حق رد فرزند خود را ندارد، هیچ فرزندی نیز، بجز از پدر و مادرش حق ادعا کردن از نسب دیگر را ندارد.



«هر آن کسی که دیده و دانسته برای خودش تعلق داشتن فرزند خود را انکار کند، خداوند هم (روز قیامت) از آن، آنگونه دور میشود و در پیشگاه جمله کسان رذیل میسازد.»^{۱۴}

حق زندگی کردن با خانواده خود

«هر کودک حق زندگی کردن همراه با خانواده خود را دارد.» بوی آغوش مادر و خانگی پدر با هیچ چیزی تبدیل کرده نمیشود. یک کودک هر چند با بسیار امکانات خوب پرورش داده شود با آن هم به توجه، اعتماد و مهربانی پدر و مادر نیاز دارد. از این جهت والدین بخاطر اینکه در نزد کودک خود باشند از آخرین امکانات خود استفاده نمایند. جامعه باید برای ضعیف نشدن و از دست ندادن یکپارچه‌گی خانوادگی که مشکلات معیشتی دارد، کمک کند، و راه‌حلهای برای جدا نماندن والدین از کودک، جستجو گردد.

«هر کسی که مادری را از کودکش جدا سازد، خداوند نیز او را روز قیامت از بستگانش جدا میسازد.»^{۱۵}

حق ارزش دادن دیدگاه های آنها

«هر کودک حق اظهار نظر و بیان دیدگاه های خود را دارد.» گاهی میتواند افکار کودک به بزرگان خنده آور و ساده باشد. کودکی که

برای ابراز داشتن خواست و نیازهای خود تلاش کند، ممکن است این عمل، عیبجویی و ایجاد مشکل پنداشته شود. در حالیکه کودکی را که در مورد موضوعات مرتبط با خود او نظرش گرفته نشود و به دیدگاههایش احترام گذاشته نشود، آن کودک نمیتواند انکشاف ذهنی خود را به کمال برساند. با گفتن «بزرگ که شدی بعد صحبت میکنی!» کودک خاموش کرده شود، نمیتواند استعداد ایجاد افکار سالم را بدست بیاورد.

در این موضوع نیز الگو بودن پیامبران را تذکر نماییم: آن حضرت (ص) هم نوههای خود را و هم کودکان اطراف خود را به اندیشه سوق میداد، به صحبتهایشان را میشنید و به تصمیمهای آنها توجه میکرد. روزی بخاطر دادن نوشیدنی دست داشته خود به سوی جانب راست خود رو گردانده بود. در جانب راستش یک کودک و در جانب چپش اصحاب سالمند قرار داشتند. از کودک پرسید: «آیا اجازه میدهی این نوشیدنی را نخست به سالمندان بدهم؟ اما این کودک هشیار گفت: «نخیر! قسم به خداوند نصیبی را که از جانب تو برایم میآید به کسی نمیدهم.» بنابراین حضرت پیامبران بخشش را از کودک شروع نمود.^{۱۶}

حق حفظ شدن شرف و عزت آن

«هر کودک حق دارد که باید عزت و شرف وی حفظ شود.» مستحق داشتن یک زندگی با عزت، انسان بودن کافیتست. هنگام فرا خواندن، صحبت کردن، کار سپردن و یا هم تادیب کردن کودک، باید به نشکستن عزت و شرفش توجه گردد. ما بزرگان تلاشی را که بخاطر نرجاندن دوست خود صرف میکنیم اکثر اوقات از کودکان خود دریغ مینماییم. اشتباه یک دوست خود را به آسانی میبخشیم ولی ناشیگری و اشتباهات کودکان خود را نمیبخشیم. در حالیکه خوردان ما بیشتر از هر کس دیگری شایسته صبر، مهربانی و نزاکت میباشند. نباید فراموش کنیم کودکی که بر عزت و وقارش ضربه وارد گردد، و خود را مظلوم و بیچاره حس کند، اعتماد به نفس خود را از دست میدهد و حتی شروع میکند به عاجز گردیدن از انجام عملی که توان داشت.

حضرت پیامبرمان، حضرت انس را که از هفت سالگی نزدش بزرگ شده بود، با گفتن «انس کوچک» و یا «پسرم» صدا میکرد. به آن سخت نمیگرفت، در صورت اشتباه نمودنش فریاد نمیکشید، دشنام نمیداد و لعنت نمیگفت. برعکس آن، از دستش میگرفت و درستش را نشان میداد. توجه کنید انس (رض) چی میگوید:

«به رسول خدا (ص) ده سال خدمت نمودم. قسم به خداوند حتی یکبار هم برایم "اوف" نگفت. بخاطر یک چیزی، اینچنین فرموده مرا سرزنش نکرد: "چرا چنین کردی؟" و یا هم "چنین میکردی بهتر بود."^{۱۷}

حق آموزش

«هر کودک حق دسترسی پیدا کردن به معلوماتی که برای امرار زندگی اش نیاز است، دارد.» به خودی خود آموختن ادامه یک زندگی سالم و موفق کودکان، به مانند قهرمانان داستانها که در یک جزیره به تنهایی به سر میبرند امکان زنده ماندنشان امر محال است. معلومات و تجربه های را که ضرورت دارند نخست در خانواده با آنها آشنایی پیدا میکنند و در امتحان زندگی راه های موفقیت را از پدر و مادر میآموزند. هر کودک حق دارد از آموختن و عادت گرفتن کارهای ساده روزانه همچون مراقبت از خود و آداب غذا خوردن تا معلومات پیچیده که در دوره مدرسه آموزش داده میشود، مورد حمایت قرار بگیرد.

حق بازی کردن

«هر کودک حق بازی کردن را دارد.» بازی، وسیلهی برای گذراندن وقت و تفریح نیست. برعکس بازی، یک وسیلهی آموزش بسیار ارزشمند برای کودک میباشد. برای کودکانی که در هنگام بازی رعایت کردن به قانون، منتظر ماندن به نوبت، ناکامی و کامیابی، صبر نمودن، نقشهای اجتماعی، برقرار کردن ارتباط، پیدا کردن راهحلهای را میآموزند، به مفهوم زندگی است. پدران و مادران دیدگاه مداراتری نسبت به بازی کودک خود، داشته باشند. پدر و مادری که هیجان بادبادک، عزم پنج سنگ، سعادت خاله بازی، گرمی خاک، آزادی توپ و درخشانی تپله بازی کودکی خود را فراموش کرده اند با کودک خود بیگانه میشوند.

علاوه بر آن یک پدر و مادر خوب، نه تنها برای بازی کودکشان امکان ایجاد کند بلکه باید خودش نیز به بازی اشتراک کند. زیرا دقیقه های که با بازی میگذرد برای کودک و والدین اوقات به هدر رفته نیست، اوقات نایابی است که روابط خانواده را مستحکمتر میسازد.

محمد بن ربیع میگوید که: «به یاد دارم هنگامی را که من پنج ساله بودم حضرت پیامبر (ص) خم گردیده از یک دلو در دهن خود آب میگرفت و (بخاطر بازی کردن) بر رویم میپاشید.»^{۱۸}

حق نگهداری از سوء استفاده و بیتوجهی

به یاد دارید که گفته بودیم کودک امانت خداوند است. در آن بزرگان مسئولیت دارند تا او را از هر گونه بدی، بی توجهی و سوء استفاده ها حفاظت کنند. پدر و مادر در مورد نیازهای مادی و معنوی کودک خود به کوچکترین بیتوجهی باید توجه داشته باشند. میتواند امکانات محدود، فرصتها متفاوت باشد. خود بی توجهی این نیست که با بر آورده ساختن هر خواسته کودک برای خوشحال کردن او تلاش شود. توجه داشتن این است که به اندازه نیازهای جسمی، در فکر نیازهای احساسی و ذهنی نیز باشد و به قدر توان با انجام رفتارهای بهتر باید مواظب کودک خود بود. گاهی دو حرف شیرین، لذیذتر از شکلاتهای گرانقیمت است و از اسباببازیهای زیبا خیلها با ارزشتر میباشد.

تربیهی کودک یک عملی است که به دانش و هنر نیاز دارد. به نام تربیه نمودن کودک را لت و کوب نمودن، سر و صدا نمودن، با دیگران مقایسه نمودن، به جسم و روانش آزار رساندن، رنجاندن و جزا دادن با طرز زندگانی پیامبر محبوب ما هیچگاه سازگار نیست. پیامبر رحمت که هم پدر، هم پدر بزرگ و رهبر امت است هیچ یک کوک را نرنجانده است، رنجاندگان را هم با شدت آگاه ساخته است. قاعدهی را که او وضع نمود بسیار روشن است: «کسی که به خوردان ما رحم نمیکند و به بزرگان احترام ندارد از ما نیست!»^{۱۹}

نباید زحمات کودک سوء استفاده گردد. در قوانین ما هر کسی که به سن^{۱۸} سالگی نرسد کودک قبول میگردد. یک کودک تا رسیدن به حدی که بتواند کار کند، نباید به کار گماشته شود. از آموزش

و از امکان به طرز رشد سالم محروم گذاشته شود. دستانی که باید کتاب حمل کنند نباید در صنعتی سیاه گردند، قلبهای که باید با بازی خوشحال شود نباید در زیر بار کار فرسوده گردند. اگر در سن پختگی رسیده باشد که بتواند کار کند و شامل کار شده باشد حق زحمات او باید بدون کمی و کاستی پرداخت گردد. بیشتر از تاقش نباید از آن کار گرفته شود.

از جانب دیگر کودکان ما در مقابل اشخاص بدخواه نیز باید محافظت شوند. پدر و مادر باید به کودکان خود شعور محرمیت را بیاموزند، حفاظت نمودن بدن و احترام گذاشتن به حدود دیگران را بفهمانند. هر کودک برای شناخت فرهنگ، از ارزشهای خود محافظت نمودن و شناخت دین و ملت خود، به رهنمایی بزرگان خود نیاز دارد. در عرصه‌های همچون تلویزیون، انترنت و مجله که به آسانی میتواند دسترسی پیدا کند اما نمیتواند خوب و بد را جدا کند، وظیفه ما است که رهنمایی نماییم. در نتیجه کودکی که امروز محافظت و آموزش داده میشود برای فردا دارای امید و اعتمادبهنفس خواهد بود.

- | | | | |
|----|----------------------|----|--------------------|
| ۱ | بخاری، ادب، ۸۱ | ۱۱ | اسراء، ۳۱/۱۷ |
| ۲ | آل عمران، ۳۸/۳ | ۱۲ | نحل، ۵۸/۱۶-۵۹ |
| ۳ | انفال، ۲۸/۸ | ۱۳ | ابوداود، ادب، ۶۱ |
| ۴ | شوری، ۴۹/۴۲-۵۰ | ۱۴ | ابوود، طلاق، ۲۸-۲۹ |
| ۵ | ابن ماجه، ادب، ۶ | ۱۵ | ترمذی، بیوع، ۵۲ |
| ۶ | ترمذی، بر و صلّه، ۳۳ | ۱۶ | مسلم، اشربه، ۱۲۷ |
| ۷ | بخاری، جناز، ۹۲ | ۱۷ | مسلم، فضائل، ۵۱ |
| ۸ | ابوداود، جهاد، ۸۵ | ۱۸ | بخاری، علم، ۱۸ |
| ۹ | بخاری، ادب، ۱۸ | ۱۹ | ترمذی، بر، ۱۵ |
| ۱۰ | بخاری، ادب، ۲۲ | | |

سپاه حضرت پیامبر در حال آماده شدن برای لشکرکشی بسوی سرزمین روم بود. حضرت پیامبر (ص) اسامه را فرمانده سپاه تعیین نمود. مادر وی ام ایمن برای آن حضرت مادری نموده بود و پدرش زید غلام آزاد نموده‌اش میشد. کسانی هم بودند که از تعیین گردیدن یک جوان به اینچنین یک وظیفه مهم نگران شدند. آیا یک جوان میتواند این وظیفه مهم را انجام دهد؟ در سپاه ای که فرماندهی میکرد در آن از بزرگان صحابه که بزرگسال بودند نیز وجود داشتند. این چطور میشد؟ رسول اکرم (ص) وقتی گفته‌ها و نگرانی به میان آمده را مشاهده نمود اصحاب را گردهم آورده چنین فرمود: «اینک شما در مورد فرماندهی اسامه حرفهای به زبان می‌آوردید. قبل ازین در مورد فرماندهی پدرش نیز حرف زده بودید. قسم به خداوند چگونه که زید شایسته این وظیفه و یکی از دوست داشته‌ترین انسانها بوده باشد، بدون شک پس از پدرش اسامه نیز برایم یکی از دوست داشته‌ترین انسانها است.»^۱ آن روز با این سخنان پیامبر، هم اعتراض خاموش گردید و هم اسامهی جوان جرئت بیشتر پیدا کرده بود.



در خانواده من یک جوان است

دکتور فاطمه بایراکتار قاراخان



پیامبر ما میفرمایند که:

«پیش از آنکه پنج چیز به تو روی آورد، پنج چیز را غنیمت
شمار جوانی را پیش از پیری، تندرستی را پیش از بیماری،
توانگری را پیش از پریشانی و فراغت را پیش از گرفتاری و
زندگی را پیش از مرگ.»
(حاکم، مستدرک، ۴، ۳۴۱)

جوانی چیست؟

بهترین دوره‌ی زندگی... بهار امیدهای است که با هیجان پشت سر گذاشتن کودکی جوانه می‌زنند... یک بدنی که هر روز رشد و توسعه می‌یابد، احساسات جوشان، یک تنفس معنوی کشف شده... سالهای شکلگیری یک شخصیتی است که روزی ناب خواهد شد، به پختگی خواهد رسید و به عنوان بزرگسال به خانواده بشریت خواهد پیوست...

جوانی... دوره‌ی از عمر است که زودگذر و از دست دادنش ناخوشایند می‌باشد... به حدی که جنت سرزمین خوشبختی انسان، با عالیترین نعمتها و عالیترین دوره‌ی زندگی یعنی با جوانی برای ما به تصویر کشیده میشود^۱ آنگونه که نعمات دیگر از انسان پرسیده میشود علاوه‌تا این نعمت نیز پرسیده خواهد شد. پروردگار ما چنین میفرماید: «سپس، قسم است، در آن روز همه شما از نعماتی که داشته اید باز پرس خواهید شد.»^۲ آنگونه که از انسان در مورد اینکه عمرش را در کجا گذراند، مالش را در کجا به مصرف رساند، به دانسته های خود عمل کرد و یا نکرد پرسیده میشود در رابطه به بدنش که در کجا فرسوده ساخت و جوانی اش که چگونه کار گرفت نیز پرسیده خواهد شد.^۳ چونکه از این دوره‌ی زیبا به خوبی باید استفاده کرد، بیهوده نباید گذراند و باید برای زندگی آماده شد. هنگامی که نیرویی جوانی در راستای اوامر الهی هدایت گردد زیباییهای بسیار پرشکوه به میان خواهد آمد، قسمی که نمونه های او را در طول تاریخ دیده‌ایم...

آیا حضرت ابراهیم علیه السلام در آوان جوانی خویش با قوم بت پرست خود مجادله نکرد؟^۵ با وجود تمامی شرایط ناگوار آیا حضرت یوسف با صداقت و با عفت خود نفس خویش را بازداشته در سنین جوانی اش در مصر وزیر نشد؟^۶ و اصحاب کهف... اهل غار... آیا آن جوانان در قرآن کریم مطرح بحث نشدند؟ آنها در سنین جوانی برای زندگی گردن به گونهی که ایمان داشتند دیار خود را ترک نموده؛ با جانب داری از حق و ایستادگی خود، به توصیف قرآن نایل شدند:



« وقتی که آن جوانان به غار پناه بردند. پس گفتند: «ای پروردگار ما! از جانب خود رحمت به ما ببخش و برای ما در کار ما راه نجات و هدایت را آماده ساز». پس بر گوشه‌هایشان در آن غار تا چندین سال پرده (خواب سنگین) نهادیم. باز ایشان را بیدار کردیم تا بدانیم که کدام یک از دو گروه مدت ماندنشان (در غار) را حساب نموده و بهتر به یاد دارد. ما داستان آنان را به راستی و درستی برای تو حکایت میکنیم. آنها جوانانی بودند که به پروردگارشان ایمان آوردند و ما بر هدایت آنان افزودیم.»^۷

دوره جوانی که اوج انرژی نیرو و هیجان است، با بلوغ یعنی «رشد، بزرگ شدن» شروع میشود. دیگر کودکی پشت سر گذاشته شده است. جوان با بدن در حال رشد و با ذهنیت در حال انشکاف بسیار چیزهای برای افزودن به زندگی دارد. اما در ابتدا خود را باید آماده بسازد، برای این هم باید خود و توانمندی خود را کشف نماید. در تلاش قبولاندن محدودیتهای خود و در پی اثبات متفاوت بودنش است. از این جهت است که جملات اعتراضی را در میان میگذارد، سرکشی میکند و گاهی هم «نخیر» میگوید. این اعتراضات به گونهی دیگر «من متفاوت هستم و یک بزرگسال هستم!» گفتن است. اساساً پذیرفتن اینکه او دیگر یک کودک نیست، به وجودش احترام گذاشته شده و مورد اعتماد قرار گرفتن، برای جوان مهم است.

حضرت پیامبر در سالهای نخست در مکه که اسلام را به گونهی مخفی تبلیغ میکرد، برای تبلیغ نمودن آیات خداوند، انتخاب کردن او خانه ارقم را که هفده ساله بود، چقدر افتخار بزرگیست. اسلام در خانه یک جوان، جوانه زده است. رسول خدا به جوانان اعتماد نمود، به آنها وظیفه های مهم را داده به رشد کردن و خدمت نمودن آنها فرصت شناخت. هنگامی که جوانان را میگماشت برای از بین بردن نگرانیهای که ممکن است از بی تجربگی ایجاد گردد، به آنها دانش و اعتماد را آموزش میداد. مثلاً هنگامی که حضرت علی را به عنوان قاضی در یمن گماشت، حضرت علی بی تجربگی خود را دلیل نشان داده فرو تنی نمود. به حضرت علی جرئت بخشیده چنین دعا نمود: «خداوندا، به قلب آن هدایت عطا فرما و زبانش را ثابت بساز!» با این دعا قلبش را آرامش داد و راه های صدور حکم دریک دعوا را برایش آموخت. حضرت علی میفرماید: «بعد ازین در مورد صدور حکم در بین دو شخص هیچگاهی متردد نشدم.» این فرمودهی حضرت علی که دعا و حمایت بی نظیر رسول خدا (ص) را بدست آورده بود، در مورد احساس اعتماد بنفس نمودن جوانی که مورد حمایت قرار میگیرد بهترین نمونه است.^۱

در مدینه در کنار مسجد گروهی که قدم به قدم علاقهمند آموزه های حضرت پیامبر محبوب ما بود همین جوانان بودند. این جوانان که خود را تماماً وقف علم نموده بودند با اسم اصحاب صفا مشهوراند.

عبدالله بن عمر، عبدالله بن مسعود، عبدالله بن عباس، معاذ بن جبل و انس بن مالک چند تن از اصحاب مشهوریاند که جوانی خود را در نزد حضرت پیامبر (ص) سپری نموده اند.

نیاز جوانان تنها این نیست که در مقابل بی تجربگی جرئت داده شود. میخواهند، ما باید بفهمیم که آنها چقدر در یک دنیای پر از احساس ملاحظم راه میروند. به گونهی شدید احساسات خود را تجربه میکنند. از همین رو آنها پر شور و هیجان هستند. در اوج احساسات همچون خواهشات، آرزو، هیجان، غرور و تندی قرار گرفتن خوب است اما خطراتی را در قبال دارد. احساسهایشان که انکار میگردد و یا قابل مهار نیست زمینه اشتباه کردن را مساعد میسازد. انفجار احساسات گاهی ممکن است وضعیت موجه بودن آنها را به ناموجه تبدیل کند.

از این جهت حضرت پیامبر زیاده رویهای را که در نتیجه احساسات جوانان به وجود میآمد بدون رنجاندن، آزار دادن، تحقیر کردن، مانع میشد. نه با سرزنش و خشم بلکه با فهماندن و اقناع نمودن در مقابل اشتباه آگاه میساخت، در مقاومت با گناه نیرومند میکرد. و با بشارت دادن... در روز خطرناک قیامت که بجز از سایه خداوند دیگر هیچ سایهی وجود ندارد از جملهی هفت گونه انسان که در زیر سایه عرش قرار میگیرند آیا یکی از آن، جوانی نیست که با شعور بندگی رشد میکند و با وجود شور و شوق جوانی زبانش گرفتار حرام نمیگردد؟^۹



برای اینکه جوانان خود را در گذار از کودکی به بزرگسالی تنها نگذاریم، و برای نایل کردن آنها به مژده پیامبران و اینکه نسلهای حساس را تربیه کنیم، در ابتدا لازم است تا آنها را بشناسیم و درک کنیم. جوان کیست؟

من جوانم!

احساساتم در حال تغییراند. گاهی پایدار و گاهی هم متردد به نظر رسیدنم ازین جهت است.

جوان مجبور میشود با تغییرات سریع نوجوانی، خود را هماهنگ بسازد. این تغییرات فیزیکی به وجود آمده برایش تاثیرات ذهنی و اجتماعی برجای میگذارد. از این جهت حالت عصبانی، تندخویی و زودرنجی از خود نشان میدهد. فراز و نشیب ها را از سر میگذرانند. مثلی است که میگوید: «ای کاش جوانان تأمل میداشتند؛ سالمندان توانایی!» زیرا بیشتر اوقات احساسات یک جوان بر استعداد محاکمه اش غلبه میکند.

میخواهد از جانب اطرافیانش مورد پسند قرار بگیرد، انسانها باید دوستش داشته باشند و دوستان جدیدی را پیدا کند، هنگامی که در مقابل این اهداف خود که دست نیافتنش را فکر کند، حرصش میگیرد. گاهی برای جوان با ارزش تلقی شدن از جانب جنس مخالف، ممکن است با اهمیت از هر چیز دیگری باشد.

گفتن «من اینجام» و شخصیت جدیدی را میخواهم به وجود بیاورم.

جوان که ملکه تفکر سیستماتیکش با دوره بلوغ انکشاف می یابد، خود، زندگی و تمامی قوانین را مورد بازرسی قرار میدهد. چونکه او تلاش دارد تا تصمیم بگیرد در داخل نظامی که او موجود است «باید کی باشد». او نمیخواهد که با پدر و مادر خود یکی باشد او میخواهد که یک فرد، شخص جدید و متفاوت باشد. او برای اینکه با پوشیدن پوشاک، صحبت کردن و با شکل موی خود متفاوت باشد تلاش بخرج میدهد. گاهی میبیند منظم بوده و گاهی هم میبیند که از شما کلا متفاوت میباشد...

تصورش بدست آوردن یک هدف و با این، به وجود آوردن خود در یک عرصهی که پدر مادرش انتظارش را ندارند و گاهی هم نمیخواهند. تا آن روز از بزرگان خود هر چیزی را که آموخت به عنوان لوازم ساختاری استفاده نموده خود را میسازد. اعتراض میکند، انتقاد میکند و به باور او دقیقترین دیدگاه متعلق به او است. ممکن است

برای متفاوت بودن از تمامی اشخاصی که در اطراف خود حاکم میبیند، تلاش کند. ناخوشایند تمام شدن شنیدن پندها نیز از همین جهت است. اگر کمی صبور باشیم، به بیان نمودن خودش اجازه بدهیم و تلاشهایش را با یک مدارا بپذیریم یافتن مسیر برایش آسانتر خواهد شد.

میخواهم دوستانی داشته باشم و باید متعلق به یک گروه بوده باشم.

جوانی، دوران به اثبات رساندن خود است. جوان میخواهد که برای اظهار موجودیت خود سازهی را ایجاد کند. بخاطر آن حس تعلق داشتن جایگاه مهمی را دارد. دیگر تنها با خانواده خودش محدود نگردیده در یک عرصه وسیع شروع به بدست آوردن محبت و حمایت دیگران نیز میکند. در هنگام ایجاد شخصیت سازی تعلق داشتن به یک گروه و خود را در داخل آن گروه شکل دادن، یک رفتاری است که جوان ترجیح میدهد انرژی را خود را در چنین یک عرصه به مصرف برساند.

جوان این حس تعلق داشتن را بیشتر اوقات در داخل گروه دوستان تجربه میکند. قبول گردیدن از جانب همسن و سالهایش عزت نفس او را رشد میدهد به وسیله دوستانش خود را به عنوان یک انسان محترم و قابل اعتماد حس میکنند. با دوستانش که خصوصیات مشابه را دارند و دارای مشکلات و تجربیات واحداند، از نظرش میتواند هرچیز خود را با آنها شریک سازد. از اینکه در میان کسانی است که میتوانند او را درک کنند خوشحال است، آزاد است.

میخواهم آزاد باشم.

آزادی برای جوان، پذیرفته شدن او به عنوان یک انسانی که میتواند به پای خود بایستد، خلاصه پذیرفتن بزرگ شدن او است. جوان تلاش میکند که چگونه ممکن است یک چیز جدید فکر کنم، به زندگی از یک پنجره دیگر چگونه نگاه کنم، چگونه تصمیمهای را باید بگیرم. به دلیل همین تلاش استقلالیت است که مخالفت میکند و هر گاه آماده بحث است. حتی هنگامی که با پدر و مادر خود نظر واحد داشته باشد

هم، ممکن است این وضعیت را مانعی برای استقلالیت خود فکر کند. خلاصه برای او توانایی گفتن «نخیر» نمایانگر آزادی اوست.

وقتی از گفتن «نخیر» او جلوگیری شد، «بسیار خوب» میگوید ولی ممکن است چیزهای خواسته شده را انجام ندهد. بی میلی و رفتارهای لاقید در مقابل گفته ها، انعکاس مقاومت منفعلانهی اوست. ممکن است حرف را ناشنیده بگیرد و به موضوعاتی که از جانب بزرگان مهم دانسته میشود توجه نکند. ولی همین جوان بخاطر موضوعی که در دنیای خود مهم میداند، میتواند فداکاریهای بسیار جدی را انجام بدهد. برای اینکه این انتخاب او است!

بسیار چیزها را از نو میآموزم: بحث نمودن، پیشنهاد نظر و قوانین اجتماعی را...

جوانی که دیگر سالهای کودکی را پشت سر گذاشته است، میخواهد در خانواده، مکتب/مدرسه، محل و میان خویشاوندان نمایان گردد و در زندگی اجتماعی، بیشتر جا بگیرد. از این جهت در تلاش آموختن و درک قوانین اجتماعی بوده و از طرفی هم میخواهد آنها را مورد بازپرس قرار داده تغییر بدهد. شاید هم از همین جهت است که میگویند: «انسان در جوانی میآموزد و در پیری درک میکند». تلاش کردن در جهت مشخص ساختن درستی و اشتباهات زندگی، برای آینده جوان یک چیز مثبت است. ولی گاهی ممکن است چگونه انجام دادنش را نداند.

جوان به پذیرش اجتماع نیز نیاز دارد. جا جدا کردن و پذیرفته شدن از سوی جامعه برای یک انسان جوانی که بیشتر اوقات در رفتن به محیطهای جدید منفعلانه رفتار میکند، آسان نیست. جوان با اینکه با به دوش گرفتن مسئولیتها به اثبات رساندن خود تلاش کند هم، بیشتر اوقات بزرگسالان فکر میکنند که برای انجام این عمل خیلی زود است. در حالیکه جوان به عرصههای مستقلی نیاز دارد که بتواند در آن موجودیت خود را اظهار نموده و خود را معرفی کند. او نیز مثل هر شخص دیگری، میخواهد مورد پذیرش قرار گرفته و احساس مهم بودن نماید.

یک جوان از ما چه میخواهد؟

به او گوش دهیم.

وقتی یک بزرگسال بخواهد با جوان ارتباط برقرار کند، با آنکه گفته هایش بی اهمیت به نظر برسد هم باید با دقت کامل شنیده شود، بدون قطع کردن صحبتش، بدون انتقاد به آن وقت داده شود. برای جوان موجودیت یک شخصی که به حرفهایش گوش میدهد، برای خودش حس اعتماد و میان او و شنونده اش ارتباط مستحکمی را فراهم میسازد.

وجود و تاثیر یک رابطه سالم در وابستگی که جوانان با پیامبر محبوب ما داشتند هویدا است. جریان گفتگوی میان پیامبر و جوانی که دیگر نمیتوانست به نفس خود حاکم شود پس از این میخواست زنا نماید و برای این عمل اجازه طلب نمود، به اندازه که حیران کننده است به همان اندازه برای والدین و بزرگسالان یک الگویی بسیار ارزشمندی است. برخی از اصحاب که مشکل و طلب آن جوان را شنیدند، تلاش نمودند تا او را خاموش بسازند. ولی رسول خدا به آنها اجازه نداده جوان را در نزد خود نشاند و از او به ترتیب پرسید: آیا کسی راضی میشود اینکه با مادر، دختر، خواهر، عمه و خاله اش تجاوز صورت بگیرد؟ جوان در هر بار جواب «نخیر» را میدهد و رسول خدا نیز در هر بار با یک زبان آرام توضیح میدهد که دیگر انسانها نیز به این راضی نمیشوند. جوان در نهایت از این کار منصرف شدن خود را بیان داشت و با دعای پیامبر مشرف گردید: «خدایا، گناه این جوان را ببخشا، قلبش را پاک نگهدارد، شرفش را حفظ کن!»^۱

جوانی که تصمیم میگیرد در صحبت را باز کند، مشکل و یا خواهش خود را در میان بگذارد، این برای والدین در جهت برقراری ارتباط با او، یک فرصت بسیار مهم است. چونکه جوانان در بسیاری اوقات در بیان احساس و افکار خود تمایل نشان نمیدهند. نباید فراموشمان شود جوانانی را که مشکلاتشان را نمیشنویم، به راه حلیهای ما گوش نمیدهند.

انتقاد نکنید، تحسین کنید؛ مقایسه نکنید، بپذیرید.

هر انسان متفاوت است، یک عالم دیگر بوده و منحصر به فرد است. جوان را با برادر و خواهر، خویشاوندان، دوستان و حتی با مادر و پدرش مقایسه کردن به شخصیتش صدمه وارد میکند. همراهش با درک اینکه او از هر کی متفاوت است، رفتار گردد، او را با آنچه که هست باید پذیرفت. هر جوانی از جهت خصوصیتی که از تولد با خود دارد و یا بعدا با تلاش و زحمت خود رشد میدهد، مستحق تحسین و قدردانی میباشد. باید به اعمالش علاقه‌مندی نشان بدهیم و شاهد شدن به فرصتهای که واقعا قابل تقدیر اند تلاش نماییم. در غیر آن جوان ممکن است به ناامیدی فرورفته از تلاش در جهت خشنودی شما دست خواهد برداشت.

در عموم گوشه‌های جوانی که در تلاش پیدا نمودن خود و در تعیین مسیر زندگی خود است، بسته میباشد. وقتی بخواهیم با یک جوانی که در مورد کردارهایش صحبت نماییم باید دوستانه رفتار کنیم. نباید با یک رفتار آزار دهنده برخورد کنیم؛ بدون اینکه شخصیتش را برهم بزنیم با یک رفتار سازنده و احترامانه صحبت کنیم. فراموش نکنیم که چقدر در طول زندگی نقشهای ما متفاوت بوده باشد هم در مقابل آفریدگار بزرگ از نگاه «انسان بودن» مساوی هستیم.

آرام و صبورانه رفتار کنیم.

به عنوان پدر و مادر اجتناب ناپذیری بروز بحران با یک جوان را همهی ما میدانیم. در موضعی که با جوان در تقابل قرار میگیریم به آرامی باید رفتار نمود و بزرگی خود را به یاد آورده باید ما راه مدارا را در پیش بگیریم. نباید با او با صدای بلند بحث و گفتگو نماییم و یا تهدید کنیم. چون بجز از تشدید تشنج و صدمه وارد کردن به ارتباط ما دیگر فایده‌ی نخواهد داشت... در مقابل لجاجت ما استادگی خواهد کرد، رابطه محبت و احترام از بین خواهد رفت.

پدر و مادر از آسیب رسیدن به فرزندشان هراس دارند، قلبهایشان از ترس اینکه بلایی به سرش نیاید و چیزی نشود، می‌لرزد. همچنان باید در جهت نشکستن قلبش نیز تلاش بخرج داد. جوان گاهی نمیتواند این را متوجه شود. آنچه که برای خیرش و سلامتی‌ش می‌خواهیم را

نمیبیند. گاهی با رنج کشیدن باید یاد بگیرد زندگی را. در این وضعیت مادر و او باید صبور باشند.

در جستجوی اشتباه نباشید در پی تدبیر باشید.

پدر و مادر ممکن است در صبر پیشه کردن در مقابل احوال خروشان و مظلوم یک جوان با دشواریها روبرو گردند. از جهت رفتارهای اشتباه آن ممکن است خشمگین گردیده غمگین خواهند شد. ولی اشتباه جوان به هر اندازه که بزرگ باشد هم محبت والدین تمام نمیشود. درک کردن جوان این موضوع را که محبت بدون قید و شرط والدینش ادامه می یابد، از اهمیت بسیار برخوردار است. بدین طرق حتی اگر جوان دست به اشتباه بزند میتواند هم بستگی خود را با والدینش حفظ کند، راه درست کردن اشتباه خود را باز هم با کمک والدین خود بآموزد.

جوانان شاید در دوره‌ی قرار دارند که بیشتر به ارائه محبت و مهربانی احساس نیازمندی میکنند. محبت خود را به آنها به مناسبترین شکل که خوششان میآید، باید نشان بدهیم، به مانند روزهای خوب، در روزهای که درد ناکامی و یا اشتباه را تجربه میکنند نیز از آنها حمایت نماییم. اینگونه جوان درک میکند ممکن است از او اشتباه سر بزند و میتواند از این اشتباه رو گردانیده بسوی راه درست روان گردد، در نتیجه محبتی که میبیند با گذشت هر روز ارزشهای اخلاقی را بیشتر میپسندت.

قاعده اساسی را که لازم است هم مایان به عنوان والدینها، و هم جوان باید بدانیم، اینست که در زندگی امکان سهو و اشتباه وجود دارد. آنچه که اساس است این است که متوجه غلط و اشتباه گردیده از آن دست برداشته بسوی درستی روی گرداندن میباشد. چونکه هنگامی که اشتباهات تشخیص گردید، درسهای مهم را هم با خود دارد.

اعتماد کنید و مسئولیت بسپارید

جوان مجبور است اعتماد بنفس خود را رشد بدهد. برای اتخاذ تصمیم، متشبت شدن و رهبری کردن باید اعتماد بنفس داشته باشد. راه فراهم آوری این نخست از اعتماد ما میگذرد. جویایی افکار شدن ما، ارزش دادن به نظریات او، برای یک جوان بسیار مهم است. یک جوانی

که زیر او امر سرکوپ می‌گردد و شخصیتش نادیده گرفته میشود چطور میتواند احترام گذاشتن به دیگر افکار و وفا به عهد را بیاموزد؟ در آن حال با آنکه افکار جوان با افکار بزرگسالان همسان نباشد هم باید مورد توجه قرار داده شود، حتی پیشنهادش اشتباه باشد هم، با تلاش

ذهنی او باید تحسین گردد. بدین طریق در آینده میتواند یک بزرگسالی به بار بیاید که به خود اعتماد داشته باشد، استعدادهای خود را کشف نموده توانایی ارزیابی کردن امکانات خود را داشته باشد.



به جوان باید مسئولیت نیز سپرده شود. جوانی که در خانه حق ابراز نظر و مسئولیت داده نشود در زندگی اجتماعی ضعیف و نا توان بیمار می‌آید. یک جوانی که همواره اشتباهاتش از جانب پدر و مادرش پوشانده شده، کمی و کاستیهایش جبران گردد، به

تحمل کردن نتایج بی مسئولیتش اجازه داده نشود، نمیتواند نیرومند گردد. ولی در زندگی جوان هنگامی که آزادی و مسئولیت با هم متوازن باشد، لذت کامیابی را احساس خواهد کرد.

محدودیتها، قوانین و انتظارات خود را برای او توضیح دهید.

برای اینکه جوان بتواند گامهای درستی را بردارد، پدر و مادر باید محدودیتهای اجتماعی و اخلاقی لازم را برایش آموخته و به توقعات خود ثابت قدم بمانند. چونکه یک جوان نوآموز زندگی، برای اینکه بتواند در کجا چگونه باید رفتار کند و در رابطه به تصمیم گیری تأیید و رد امکانات، به آموختن محدودیتها نیاز دارد. توقعات نامشخص و غیرواقعی بجای اینکه مسیر جوان را تعیین کند بیشتر سبب بیثباتی، در اشتباه افتادن و در رابطه به خودش احساسات منفی رشد خواهد نمود.

از جانب دیگر قوانین که نظر به حالت و شخص تغییر خورده و در داخل خود در تناقض است امکان آماده گردیدن جوان برای یک

زندگی که ارزشها در آنها حاکم باشد، نیز نمیدهد. امروز چیزی را که به خوبی پذیرفتید و فردا آن را ممنوع قرار دهید، سبب میشود تا جوان در صداقت و صمیمیت خود با مشکل روبرو گردد. خانواده باید محیطی باشد که در یک جو آرام و راحت ارزشها در آن حاکم بوده محدودیت و قوانینش باید با یک معیار سالم و درست تعیین شود. زیرا تغییرپذیری، ناپایداری، تناقض میتواند برای والدین عادی نباشد ولی گاهی برای جوانان عادی است.

با کردار خود الگو شوید، آنچه که مهم است گفتار نیست، کردارها است!

سن بلوغ، یک دوره‌ی است که نمیتوانیم برخی مسایل را برای جوان بفهمانیم، مسایلی را هم که میآموزانیم گاه گاهی نمیتوانیم بالایش قبولانیم. در واقعیت گوش دادن به پند و نصیحت چیزی است که جوان آن را نمیپسندت و راه رسیدن به جوان از صحبت کردن بیشتر با الگو قرار گرفتن ممکن است. صحابه جوان عبدالله بن مسعود (ض) میگوید که: «پیامبر (ص) برای اینکه ما به ستوه نیاییم در روزهای مشخص تبلیغ و نصیحت میفرمود.»^{۱۱} پیامبر محبوب ما که از صحبت‌های طولانی و خسته کننده خودداری میکرد، با رفتار و کردار خود اطرافیانش را آموزش میداد. کردار ما نیز باید از جمله کردارهای باشد که از دیگران توقع داریم. گفتار ما با کردار ما، کردار ما با ارزشهای ما مناسب باشد که آموزه های ما بخود معنا پیدا کند و احترام جوان برای ما برای همیشه ادامه یابد.

انسان در مورد امر نمودنش به دیگران به کارهای که خود انجام نمیدهد، از جانب خداوند هشدار داده شده است: «ای کسانی که ایمان آورده اید! چرا چیزی می گوئید که انجام نمی دهید نزد خدا سخت ناپسند است که چیزی را بگوئید و انجام ندهید!»^{۱۲} زیرا گفتاری که مناسب با کردار نباشد بیهوده؛ کرداری که مناسب با کردار نباشد ساخته است. پدر و مادر بودن مجبور میسازد تا انسان گفتارش با معنا و رفتار صمیمی بوده باشد. رفتار صداقمندانه پدر و مادر گفتارهایشان را تاثیر گذار میکند، رابطه‌ی میان جوان و پدر و مادرانی که حرفهایشان تاثیر گذار است، تقویه میگردد.

برای ایجاد یک محیط دوستی مثبت برایش کمک کنید. دوستانش را بشناسید.

در سالهای که با نوجوانی شروع میابد دوستی و دوستان بیش از هر چیز دیگر در نخست قرار میگیرد. جوانی که تلاش میکند با زندگی اجتماعی، خود را وفق دهد، میتواند این را در داخل یک گروه دوستان به آسانترین شکل بدست بیاورد. یعنی همسبستگی، اظهار نمودن خود، بدست آوردن قلب، جستجوی حق خود و معذرت خواستن را در بین دوستان خود میآموزد. از این جهت به دوستان خود از هر کس و هر چیز دیگری ممکن است بیشتر اهمیت بدهد. پدر و مادر با درک این واقعیت باید رفتار کند، فرزندش را جهت داشتن دوستان باید تشویق نماید و به سوال «دوستان پسر/دخترم کیهاند» باید بتواند جواب دهد.

از جانب دیگر معرفی شدن با خانوادههای دوستان جوان نیز از نگاه کشف نمودن محیطی که او با آن در تعامل قرار دارد بسیار مهم است. چونکه جوانان معلومات، عادات و عرفهای را که از خانوادههای خود بدست میآورند آنها را گردآوری نموده یک فرهنگ مشترک بوجود میآورند. پدر و مادری که با دوستان فرزند جوان خود معرفی میشوند، به وسیلهی این میتوانند پلهای جدیدی را میان خود و جوان ایجاد نمایند بدون اینکه به محدودیتش صدمه وارد کنند میتوانند او را از خطرات مادی و معنوی محافظت کنند. بهتر خواهد بود در اینجا هشدار پیامبر محبوب خود را تذکر بدهیم: «مثال دوست خوب و بد به مثل کسی که مشک را با خود حمل میکند و کسی که به آتش میدمد هست. کسی که مشک دارد یا برای تو میبخشد و یا تو از آن مشک میخوری و یا هم از آن یک بویی خوش خواهی گرفت. او کسی که به آتش میدمد یا لباس تو را به آتش میدهد و یا از آن یک بوی بد خواهی گرفت...»^{۱۳}

ساحه های را ایجاد کنید که بتواند از نیروی خود استفاده کند.

گفته بودیم که قدرت و نیروی زندگی جوانان در اوج خود قرار دارد. جوان یعنی نیرو. به گونهی که انسان میتواند در این دوره در خوبی و در بدی مسافه های زیادی را طی کند! این نیرویی را که خداوند برایشان انعام فرموده است نیازی نیست که آن را سرکوب کنند، برعکس لازم

است تا او را به شکل درست استفاده نمایند. هنگامی که نتوانند نیروی لبریز خود را از راه های درست به مصرف برسانند ممکن است گرفتار توفانهای خشم گردند. حالات فعال بیش از حد و خطرات مواجهه با گناه آنها را تنها با اداره و استفاده درست نیرویی آنها میتوان برطرف نمود. بنابراین با فعالیتهای ورزشی، کارهای ذهنی و فیزیکی و کارهای هنری و فرهنگی باید نیرویی جوانان بسوی جهات مفید هدایت گردد.

جوانان ایدآلیست هستند و در راستای هدف خود میتوانند سرسختانه کار کنند. جوانان همراه با نیرو و ساختارهای ایدآلیستشان که کنترل نمودنش مشکل است، میتوانند به آسانی مورد هدف گروههای استثماراری قرار گیرند. راه محافظت از سوء استفاده قرار گرفتن یک جوانی که با ساختار فعال و هیجانپاش وعده و امید میدهد، بر آن اهداف معنیدار را ایجاد کردن، او را به راه راست و مفید هدایت کردن است.

به نا امیدی فرو نروید. از جوان منصرف نشوید!

ما به عنوان پدر و مادر از هر آنچه که از دست ما بر میآید بهترینش را انجام میدهیم. ولی گاهی با وجود تمامی زحمات و تلاشهای ما نمیتوانیم از جوان پاسخی دریافت کنیم. ممکن است در قلبهای ما غصه و دلآزردها به وجود بیاید. گاه گاهی خود، طالع، جوان و عصری را که در آن زندگی میکنیم ممکن است مقصر بدانیم. ولی به هر دلیلی وخیم به نظر برسد هم، انسان هیچگاه نباید به ناامیدی فرو برود. و نباید پدر و مادر از فرزند خود منصرف شوند.

نباید فراموش کنیم که رشد و نمو یک نهال زمانگیر است. برای اینکه تبدیل به یک درخت رسیده و مثمر گردد به یک تلاش مصرانه، مصمم و آگاهانه نیاز است. به مثل دعای حضرت یعقوب به فرزند خود، لازم به گذشت سالها بوده باشد هم با اصرار کمک خداوند خواسته شود برای خوبی و سعادت جوان تلاش گردد و با گفتن «از این آدم جور نمیشود» از یک جوان نباید امید خود را قطع کرد.

«یعقوب گفت: من پریشانی حال و اندوهم را تنها به خداوند شکایت میکنم و از سوی خداوند چیزهایی را میدانم که شما نمیدانید. ای

پسران من! بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خداوند ناامید مشوید، زیرا جز قوم کافر از رحمت خداوند ناامید نمیشود.»^{۱۴}

- ۱ بخاری، مغازی، ۸۸
- ۲ واقعه، ۱۷/۵۶
- ۳ تکاثر، ۸/۱۰۲
- ۴ ترمذی، صفات القیامه، ۱
- ۵ انبیاء، ۶۱/۲۱-۷۰
- ۶ یوسف، ۲۳/۱۲-۲۵
- ۷ کهف، ۱۰/۱۸-۱۳
- ۸ ابن ماجه، احکام، ۱
- ۹ بخاری، اذان، ۳۶
- ۱۰ ابن حنبل، ۵، ۲۵۷
- ۱۱ بخاری، علم، ۱۱
- ۱۲ صف، ۲/۶۱-۳
- ۱۳ مسلم، بر و صله، ۱۴۶
- ۱۴ یوسف، ۸۶/۱۲-۸۷

پیر مرد برای دیدن پیامبر خود آمده بود. میخواست گفته هایش را بشنود، از آن چیزهای پیرسد و در عقب او آرامشِ ادای نماز را تجربه کند. اطراف پیامبر محبوب ما مزدحم بود. از اهل مدینه کسانی که مفتونِ روی زیبا و سخنان شیرین او شده بودند اطرافش را احاطه کرده بودند. پیر مرد برای خود در پیدا کردن جای با دشواری روبرو شده بود، نشستگان در جای دادن به او به سختی راه میدادند. پیامبر ما متوجه وضعیت گردید. سر پا ایستادن یک بزرگ و به رنجیدن قلبی که تجارب سالها را با خود حمل میکرد نتوانست راضی شود و به مردم چنین فرمود: «کسی که به خوردان ما مهربانی نمیکند و بزرگان ما احترام نمیگذارد، از اما نیست!»^۱



در خانواده من یک سالمند است



پیامبر ما میفرمایند که:
«اگر جوانی، به یک سالمند از جهت بزرگی سنش احترام
کند، خداوند نیز انسانهای را آماده میسازد که در وقت
پیرایش برای آن احترام کنند.»
(ترمذی، بر و صله، ۷۵)

سالمندی چیست؟

در فرهنگ خود به انسانی که سالتش به کمال رسیده باشد «سالمند، پیر، مسن، موی سفید و یا ریش سفید» میگوییم. در جامعه، موی سفید و ریش سفید به معنی «نخبه، برگزیده، با تجربه، رییس، ارباب قبیله» نیز هست. شخصیتی است که همراهش مشوره صورت میگیرد، به نظریاتش ارزش داده میشود. برای دیگر انسانها یک الگو بودن را بیان میدارد. پیری تقدیر مشترک تمامی مخلوقات است. انسان با سپری نمودن کودکی، جوانی، بزرگسالی با ایستگاه تازه زندگی روبرو میشود. این ایستگاه به شب روزها؛ به خزانِ موسمه‌ها میماند...

در هنگام پیری تغییر میخوریم. در چهره ما آثار عمیقی جای میگیرد. موضوع دردآور اصلی انعکاس این تغییرات بیشتر از چهره به ذهن ما است! اما کسانی که با اندوخته‌های سالها توانسته‌اند به زندگی از یک پنجره جدید نگاه کنند، پس از خود، آثار جاوید را بجای میگذارند. به مثل آنها: معمار سینان هنگامی که کار ساخت مسجد سلیمانیه را تمام کرد، گالیلئو رسمهای خود را به پایان رساند هفتادسالگی خود را پشت سر گذاشته بودند. وقتی پاستور میکروب هار را کشف نمود شصت ساله، و سعدی گلستان را در هشتاد سالگی نوشت...

انسان همراه با رشد نمودن سن تغییرات فیزیکی، روانی و اجتماعی را از سر میگذارند. حافظه ما ضعیف میگردد، در حواس پنجگانه ما تنزل به وجود میآید، قابلیت‌های حرکت بدن ما کم میشود. در نتیجه ممکن

است مجبور شویم همراه با بیماریهای که از ما جدا نمیشوند کنار بیاییم. خستگی سالها را حس نموده و گاهی هم از نیرو باز میمانیم. پیامبر محبوب ما برای اینکه این از پا افتادگی در بُعد فلج کننده زندگی نرسد دعا میکرد: «خداوندا! از تنبلی، از عجز پیری، از گناهان و از قرضداری به تو پناه میبرم.»^۲ همچون بدن ما ممکن است روابط ما با خانواده، خویشاوندان و همسایهها نیز ضعیف خواهد شد. اما روح ما پختهترین زمان خود را تجربه میکند. یک سخن و جیز این حالت را چنین بیان میکند: «جوانی یک چهره زیبا، پیری یک روح زیبا دارد.»

حصرت پیامبر میفرماید که: «بنیادم هنگامی که بزرگ میشود همراهش این دو چیز نیز بزرگ میگردد: محبت مال و تمنای طول عمر.»^۳ واقعا بنی آدم در دوره پیری با از دست دادنهای که مواجه میشود میتواند سبب بروز خصوصیات منفی گردد: همچون وابستگی زیاد به مال و پول، پرخاشگر و بدخلق شدن، مشکل پسندی بیحد، لاقیدی، زودرنجی. از جانب دیگر احساس نزدیک شدن به مرگ که در واقع با هر کس در یک مسافه مساوی قرار داده شدنش نادیده گرفته شده است، قهر کردن از زندگی، بریدن از زندگی، نگرانی از آینده، ناامیدی و هراس را با خود خواهد آورد. در حالیکه مرگ یک نابودی کامل نیست، صدای سلام است بسوی یک زندگی ابدی. روح را نابود نمیکند برعکس آزادی میآورد.

پیر گشتن هم یک نعمت است.

در واقع زندگانی طولانی نعمتی است که خداوند برای انسان انعام داشته است. با یک ذهن مجربتر و با قلبی که بیشتر به پختگی رسیده است، فرصتی است برای ایجاد زیباییها و زندگانی طولانی. اگر دوره پیری بخوبی مورد استفاده قرار بگیرد میتواند تبدیل به بزرگترین امکانات و فضایل باشد. اینگمار برگمان در یک صحبت خود بیان میدارد که: «پیر شدن همچون بالا رفتن از کوه است تا که بالا میرویم خستگی ما بیشتر میشود، نفس ما تنگ میگردد ولی چشم انداز ما گسترش میابد.» حقیقتا این دوره، دوره‌ی است که میتوان به رخدادها از یک چشم انداز وسیعتر نگاه کرد. با خوب و بد آن محاسبه و بررسی گذشته صورت میگیرد، برکت زمان و ارزش سلامتی درگ میشود. گاهی

سالمدان یک مشت دارو را میخورند؛ بهترین داروی پیری دانایی و پرهیزگاری است.

پیری بردن از زندگی نیست.

پیری سپیدی روشن است. انسان میگوید: «آیا بر سر و روی من برف باریده، این چیست؟ خدایا، آیا این چهره خط-خطی از من است!» چه مژده بزرگیست برای انسانی که به خداوند ایمان میآورد، به رسولش قلبا وابسته میگردد و موهای خود را در یک زندگانی مبارک سفید میکند، در اعمال نامه آن به طور ثواب ثبت میشود، وسیله بخشایش گناهان و بالا رفتن مرتبه او میگردد. پیامبر محبوب ما با این فرموده خود سالمدان ما را مفتخر ساخته است: «هر کسی که در راه خداوند مو و ریش خود را سفید کند در روز قیامت این سفیدی برایش نور میشود.»^۴

بسیار خوب، آیا این موها برای هیچ سفید شده است؟ قطعا چنین نیست! در آوان جوانی دانش و امکاناتی را که سالمد بدست آورده و پختگی سالها را گردآوری نموده است، این اندوختهی ارزشمند را به نسلهای که پس از خودش به وجود میآیند منتقل خواهد کرد. به واسطه این به آرزوهای کودکان و به امیدهای جوانان تاثیر میگذارد. و به وسیله آن به بشریت مفید واقع میشود.

مرگی که در آن آمادگی داریم برای ما جشن عروسی میشود.

بنابر لزوم دید قانون الهی انسان پله های زندگی را یکی یکی طی میکند. تولد میشود، رشد میکند و میمیرد. قرآن کریم این سرگذشت را چنین به تصویر میکشد: «خداست آن کس که شما را ابتدا ناتوان آفرید آنگاه پس از ناتوانی قوت بخشید سپس بعد از قوت ناتوانی و پیری داد هر چه بخواهد می آفریند و هموست دانای توانا.»^۵

جدیترین خطر در پیری، از دست دادن امیدها، پژمرده شدن خوشحالی زندگی و ترس مرگ است. اضطراب پشت سر گذاشتن دنیا و جدا شدن از دوست داشتهگان، گاهی میتواند برای سالمد غیر قابل تحمل باشد. بزرگترین یاری دهنده برای غالب شدن بر آن ایمان و معنویات میباشد. جبران کمی و کاستی و اشتباهات را در توبه میتوانیم دریابیم.

شکرهای که از زبان ما جاری میشود، قطرات حامل نیاز که از چشمان ما میچکد، درهای که با توکل باز شده است روح و روان ما را فرح میبخشد. با مرگ باهم صلح میکنیم، قسمی که مولانا به مرگ «جشن عروسی» گفت...

یک سالند چه میخواهد؟

به عنوان یک فرد میخواهد که حس آزادی داشته باشد.

مراد هر انسان، بدون محتاج شدن به کسی عمرش را به پایان رساندن است. اما این یک واقعیت است که سالمندان برای تامین نمودن نیازهای اولیه خود همچون تغذیه، پناگاه، پوشاک، مراقبت بهداشتی ممکن است نخست به همکاری خانواده های خود سپس به همکاری جامعه نیاز پیدا کنند.

در بین همکاری نمودن برای یک سالمند و به زندگیش مداخله نموده

استقلالیت او را محدود ساختن، یک خط بسیار نازکی

وجود دارد. بنابراین بسیار محتاطانه باید رفتار کرد، به

قدر ممکن برای سالمندان فرصت باید داد تا نیازهای

خود را بتوانند خودشان تامین کنند. نباید فراموش

کنیم که آنها تصامیم، افکار و احساسات منحصر فرد خود

را دارند. با احترام گذاشتن به شخصیت سالمندان لازم

است در جهت فراهم ساختن ادامه زندگی آنها در خانه های شان و یا در محیط خانواده، تلاش بخرج دهیم.



میخواهد به سیر تکاملی خود ادامه بدهد.

امروز «سالمندان جدید» وجود دارند که مصمم هستند در خانه نشسته با تماشای تلویزیون زندگی خود را سپری نکنند. دوست دارند سیاحت کنند ببینند، بنابراین تکنولوژی را دنبال میکنند، به چیزهای که علاقه دارند وقت میگذارند، به عنوان افراد قبول کننده تجارب تازه در مقابل ما ظاهر میشوند. در واقعیت بدون در نظر داشت محیطی که در آن زندگی میکنند و سوییچی مادی آنها تمامی افراد سالمند در راه به اثبات رساندن خود حق دارند فرصتها برای شان مهیا گردد. برخی از آنها به کورس میروند، برخی هم کتاب مینویسند و یا هم در یک کودکانستان داوطلبانه مادری میکنند. اما در نتیجه لذت کشف نمودن خود، آرامش تقویهی رابطه با خدا را و افتخار مفید واقع شدن به جامعه را تجربه میکنند. در آن حال برای سالمندان امکان رشد و توسعه دانش و تجارب، به طور فعال اشتراک داشتن در فعالیتهای آموزشی و فرهنگی، نقش داشتن در خدمات داوطلبانه، را باید داد.

میخواهد گذشته و آینده را باهم پیوند دهد.

یکی از مشکلات امروزی این است که انسان مدرن تلاش میکند تا سالمندان را از جریان زندگی به دور نگهدارد. قطعاً ممکن نیست اینکه سالمندان با مسیر زندگی جوانان همگام باشند. ولی سالمندان بسیاری وجود دارد که در گوشهی با بدبختی و نومییدی تنهایی را تجربه میکنند و شاکی از آنند که کسی جویایی احوال آنها نمیشود. در این مورد کاری که باید صورت بگیرد این است که باید با سالمندان به شکل منظم ملاقات و دیدارها صورت بگیرد.

گذشته را دوباره پس نآوردن، عدم توانایی جبران نواقص این خود به قدر کافی انسان را متاثر میسازد! و یکی هم ما نباید به محزون گشتن سالمندان راضی شویم. از تداوم روابط آنها با جامعه حمایت کنیم، در این دوره که شاید بیش از هر زمانی به محبت و مهربانی حس نیازمندی داشته باشند نباید آنها را در دامن سرد بیکسی رها کنیم. برای آنها تنها این امکان را که با هم یکجا گردیم بیایند درد دل کنند سپس جدا شوند را آماده نکنیم بلکه زمینه گذراندن وقت با جوانان را نیز برایشان

مهیا بسازیم. چونکه مفید واقع شدن برای بشریت سن ندارد و نسلهای جوان به دانش و تجارب سالمندان نیاز دارند.

کردار و رفتار ما گاهی گویایی این واقعیت است: «آیا پیر هستی؟ در یک گوشه بنشین، درین میان دیده نشو، به هر چیز مداخله نکن، بیصدا و خموشانه منتظر مرگ باش!»... از آن جهت انسانها به حالتی در آمده اند که از پیری می هراسند. با تلف کردن اوقات طولانی و با به مصرف رساندن پولهای هنگفت به تاخیر انداختن آثار پیری و به تعویق نمودن تقدیر تلاش میکنند. در حالیکه آیا بهتر نیست به جای اینکه بترسیم با یک روش عاقلانه از آوان جوانی به پیری آمادگی بگیریم؟ آیا شایسته ما این نیست که در نقش انسان کامل از ابتدا، آخر راه را مشاهده نموده تدابیر لازم را روی دست بگیریم؟

اما برای انسان خود از نگاه مادی و معنوی شعور زنده باقی ماندن را بیاموزیم... تلاش خوشبخت شدن و خود کفا بودن را آموزش بدهیم... ما خود را برای ساختن یک سالمند سالم، دانا و مهربان آماده نماییم... ما انسانهای را به بار بیاوریم که به جای اینکه به چیزهای دست رفته خود غمگین باشند با داشته های خود به زندگی رضایت نشان دهند... بجای یک زندگی عاری از سالمندان، در جستجوی راه های یک زندگی که با دانش و تجارب آنها غنایمند شده باشد، باشیم...

روزهای سالم و امیدبخش را میخواهد.

سالمندی با زبان شاعر میگوید که: «روزها گذشت، نتوانستم زمان را از کارش بازدارم / خود را در آینه دیدم، ولی نتوانستم بخوبی مشخص کنم.» با پیشرفت سن، نیازهای اجتماعی، اقتصادی روانی و فیزیکی انسان نیز تغییر می یابد. خصوصاً بطی و کم شدن فعالیتهای فیزیکی، ترجیحهای سالمند را تحت تاثیر قرار میدهد. از ۱۰ سالمندی که ۶۵ ساله اند^۴ تن آنها حد اقل یک بیماری مزمن را دارند. برای سالمندان باید در یک محیط پاکیزه شایسته انسان و مطمئن، خدمات بهداشتی ارائه گردد و استفاده نمودن آنها از خدمات محافظتی و توانبخشی در این حالت بسیار مهم است. محافظت نمودن یک قلب سالمند از سوء استفاده، یک جسم سالمند از استثمار فیزیکی و یا ذهنی وظیفه مهمی ما است.



حفظ قدر و منزلت خود را میخواهد.

از نگاه شما نیکی چیست؟ برای یک انسانی که سالهاست محکوم به زندگی کردن در رخت خواب شده، اشکهایش آرامی ندارد، نمیتواند حرف بزند، توانایی نوشیدن یک استکان چای را ندارد، نیکی به چه معنی است؟ برای او نیکی، تبسمی برخواسته از صمیمیت یک قلب است، دستی که با مهربانی و عطوفت برای ابراز همدردی دراز شده، و شاید هم در کنار هم نشستن است...

انسانها در دورهی پیری

توجه و محبت بیشتر را انتظار دارند. میخواهند همراهشان تماس گرفته شود، بخاطر آروده شوند و حس ارزش داشتن را نمایند. خصوصا امیدوارند که از جانب فرزندان خود ارزش داده شوند و به دیدارشان بیایند. یک هدیهی "برگ سبز تحفه درویش" آنها را مفتخر میسازد، خوشحالی یک زندگی را مینماید. در آن شهرهای که تنهایی برای سالمندان کمین گرفته است، اهمیت این فضایل بیشتر میگردد. چونکه آنها در میان دغدغه های زندگی از جملهی چیزهای اندک که بیشتر در موردشان غفلت ورزیده ایم...

بنی آدم که در آوان جوانی علاقهمند شرف و حیثیت میباشد، در پیری نیز به قدر و منزلت داشتن و به احترام دیدن نیاز دارد. ضرب المثل «شیر که پیر میشه بازیچه شغال میشه!» این ضرب المثل با آنکه بسیار درد آور است ولی گویایی یک حقیقت است. در حالیکه پیامبر محبوب

ما در مورد اهمیت محافظت از حیثیت یک سالمند، توجه کنید چه میفرمایند: «احترام نمودن به یک مسلمان سالمندی که مو و ریشهایش سفید شده است، به نسبت داشتن احترام به خداوند، میباشد.»^۶

آنچه که بر ما لازم است

برای داشتن یک زندگی آرام و سالم به آنها کمک کنیم.

انسان میخواهد بهار دوم عمر خود را در آرامش به سر ببرد. حسرت روزهای بدون تنش و آرام را میخورد. بله چنین است، جریان زندگی پر مشغله کاهش یافته؛ سراسیمگی، دغدغه ها در عقب مانده است. وقتی که انسان پیر میشود به خودش بیشتر گوش فرا میدهد. مسئولیت اطرافیانش اینست که به این جویش آرامش احترام بگذارند، خوشبختی سالمند را دشوار نسازند، آسانی بیاورند.

خوشبخت شدن سالمند قطعاً به این معنی نیست که همه کارهای متعلق به او، از جانب شخص دیگر باید انجام داده شود. بزرگان خود را در دوران سالمندی در یک گوشهی بدون فعالیت نشاندن در هر صورتش نیکویی نیست. وظیفه جوان این نیست که تمامی کارهای سالمندان را به عهده بگیرد، وظیفه جوان دور ساختن موانعی است که در هنگام انجام کارهایشان با آن مواجه میشوند. سالمندان تا هنگامی که مشکل صحت نداشته باشند باید پیاده روی کنند، با کارهای باغداری مشغول شوند، به چشیدن لذت برکت فعالیت ادامه بدهند. مسئولیت ما تغذیه سالم آنها و در هنگامی که به تداوی نیاز داشته باشند زمینه تداوی آنها را فراهم نمودن است. اهتمام ورزیدن ما به صحت آنها، آنها را به زندگی علاقه مند میسازد.

قواعد زندگی ما «مهربانی» باشد.

انسان هستیم... در هر سنی که بوده باشیم به مهربانی نیاز داریم. به اندازه که میخواهیم مهربانی ببینیم به همان اندازه به مهربانی نشان دادن نیز مسئولیت داریم.

مهربانی را با شنیدن، با دیدن می‌آموزیم. از این جهت در داخل خانواده مهربان بودن پدر و مادر و فرزندان در مقابل همدیگرشان بسیار مهم است. هنگامی که پیامبر فرمود: «نیکوترین شما، کسی است که در مقابل خانواده خود از هر کس دیگر بیشتر نیکو باشد.»^۷ قطعاً بدون در نظر داشت پیر و جوان، منظور پیامبر تمامی افراد خانواده است که باید در مقابل یکدیگر خود رفتار نیکو داشته باشند. پدر و مادری که در قلبهای فرزندان خود محبت و شفقت کشت میکنند، در هنگام پیری مهربانی درو خواهند نمود. یک کودکی که در خانهای رشد و نمو کرده باشد که در آن خانه خشونت و ترس حاکم باشد، با آن همه غضبی که سالها آن را اندوخته است آیا میتوان از آن انتظار داشت که با والدین خود با مهربانی رفتار کند؟

پدر و مادر بودن تنها این نیست که در هنگام کودکی با فرزندان خود با مهربانی و شفقت رفتار کرد بل باید در هنگام بزرگسالی نیز با آنها با شفقت، صبر، مهربانی و مدارا رفتار شود. یک والدین که با گفتن «گفته های من حتماً باید پذیرفته شود! ورنه حق خود را حلال نمیکنم!» فشار میآورد، و یا فرزندی که میگوید: «وقت تو گذشت، پس از این من خودم تصمیم میگیرم» ولو که خواسته خود را بدست بیاورد هم نمیتواند خوشحال شود. در چنین حالتی بجز از اینکه با پل مهربانی سالمند را با جوان، بزرگسال را با کودک پیوند ندهیم دیگر راهی نخواهیم داشت...

محبت و توجه را کم نسازیم.

اساساً پیری و محبت مشابه همدیگراند. پیری هم به مثل دوست داشتن است، نمیتوان پنهانش ساخت... انسان وقتی که به پیری میرسد به محبت و توجه بیشتر احساس نیازمندی میکند. چونکه دوره‌ی که او در آن قرار دارد بسیار حساس میسازد، احساساتی میکند. در قرآن کریم شایسته محبت و نزاکت بودن پدر و مادرهای مان چنین بیان میشود: «و پروردگار تو مقرر کرد که جز او را مپرسید و به پدر و مادر [خود] احسان کنید اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخورده‌گی رسیدند به آنها [حتی] اوف مگو و به آنان پرخاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی و از سر مهربانی بال فروتنی بر آنان



بگستر و بگو پروردگارا آن دو را رحمت کن چنانکه مرا در خردی پروردند!^

کارهای روزمره ما مانع تماس گرفتن ما با بزرگان و پرسیدن احوال آنها، نگردد. همراه با محبت و توجه خود آنها را زنده نگه بداریم، و ما نیز به واسطه حمایت و دعای آنها به پای خود بایستیم. اوقات و زحماتی که برای یک سالمند به مصرف میرسد، آیا به معنی به هدر دادن وقت است؟ و یا اینکه بزرگترین سرمایه گذاری است برای آینده؟ بخوبی باید فکر کنیم...

به آنها گوش فرا دهیم.

میگویند! «این موها در آسیاب سفید نشده است» بله درست است، خورجینه‌های سالمندان پر از حکمت میباشد. جهان دیده و روزهای سختی را از سرگذرانده اند. برای کودکان ما قصه های دارند و برای

جوانان ما درسهای زندگی دارند. برای رهنمایی ما خاطرهای عبرتآمیز و پندآمیز بسیار اندوخته اند. چقدر یک مفاد بزرگیست، هنگامی که ما برای صحبت با آنها وقت بگذاریم، بدون قطع کردن به صحبت‌های آنها گوش فرا داده از حکمت‌های داخل خورجینشان نصیبه خود را بدست بیاوریم! وقتی سه جمله گفتند، اوف و پوف کردن، قدیمی بودن حرف‌هایشان را فکر نمودن و کمی صبر را بسیار دیدن، هم مخالفت کردن با امر خداوند است و هم چقدر یک بی وفایی بزرگ میباشد!

بیاندیشیم... آیا آنها نبودند؟ هنگامی که ما خورد بودیم هر کلمه‌ی که از دهن ما بیرون میشد با حوصله‌مندی کامل منتظر میماندند، به سوالات بی حد و حصر ما جواب میدادند، افکار کودکانی ما را با یک تبسم میشنیدند. ولو که آنها چنین نبودند، نمیتوانستند درک کنند ویا متوجه شوند. ولی ما اکنون درک میکنیم و متوجه هستیم که ارتباط چقدر مهم است. پس در آن حال به سالمندان خود گوش دهیم.

به قهر کردن آنها از زندگی اجازه ندهیم.

گفته میگوید که «پیر شدن، شروع نمودن به کار نو است.» پیری، نباید بیکار ماندن، احساس مفیدیت را از دست دادن و تنها گشتن بوده باشد. برعکس انسانی که به پیری میرسد به معنی است که در محیط جدید با یک شبکه جدید ارتباطی کار جدید را به دست آورده است. در مورد زندگی تجارب بسیار را گردآوری نموده و خاطرات بسیار را با خود دارد. و اکنون زمان آن فرا رسیده که اینها را به نفع بشریت تبدیل کنیم!

به سالمندان اعتماد کنیم. با آنها در یک محیط قرار گرفتن دوری نگزینیم. فرزندان بیار بیاوریم که از سالمندان دوری کنند، خسته شوند، همصحبت شدن با آنها را نخواهند. اگر ما نسل‌های را بخواهیم که عرف و عادات خود را بشناسند، با ادب و با فرهنگ باشند، باید در تربیه و آموزش کودکان خود از بزرگان خویش کمک بگیریم. باید متوجه باشیم که آنها در انجام این عمل از روی مجبورت این کار را نکرده برعکس برای ما نیکی میکنند. محبت نوه به آنها نیروی زندگی میبخشد، برایشان حس مفید واقع شدن را فراهم میسازد. تجربه نمودن لذت مادر بزرگ شدن، افتخار پدر بزرگ بودن آنها را به زندگی علاقه مند میسازد. با وجود تمامی دشواریها آنها را در لذت بردن از پیری



کمک نماییم. یک قلب سالمند با آرزوی بار دیگر بیدار نشدن نباید به خواب برود، باید از فردا امیدوار باشد.

دعاهایشان را باید بگیریم.

اگر فرزندان احترام کننده و مطیع برای پدر و مادر باشیم دعاهای بیبهای آنها را نصیب می‌شویم. به آنها گوش بدهیم. پیامبر محبوب ما در مورد

دعاهای پذیرفته شده چنین می‌فرمایند: «دعای این سه شخص به هیچ وجه رد نمی‌شود: دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر و مادر برای فرزندش».^۹

دین ما، احترام به سالمندان را به عنوان مسئولیت اخلاقی می‌شناسد. این مسئولیت همکاری فرزند در فراهم سازی نیازهای مادی و معنوی والدین را در هدف خود دارد. امر پروردگار ما بسیار روشن است: «و انسان را درباره پدر و مادرش سفارش کردیم مادرش به او باردار شد سستی بر روی سستی و از شیر باز گرفتنش در دو سال است [آری به او سفارش کردیم] که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت [همه] به سوی من است.»^{۱۰}

بافت یک جامعه سالم وقتی امکان پذیر است که ما بتوانیم در یکجا زندگی خود را ادامه بدهیم. توسعه یک ارتباط متناسب در بین نسلها نه تنها برای سالمندان بلکه برای جوانان نیز فرصتهای ارزشمند را ارائه می‌کند. گرفتن دعای خیر سالمندان تنها یکی از این مزیتها است. از این جهت روزی پیامبر رحمت (ص) چنین یک سخن سنگین مملو از سرزنش را فرمودند: «بینی اش به زمین مالیده شود!» وقتی این را سه بار تکرار فرمودند اصحابش متعجب شده پرسیدند، «کی، یا رسول

خدا؟! پیامبر ما چنین جواب دادند: «کسی را که در کنارش یکی از والدینش و یا هر دوی آن پیر میشوند اما او نتواند به جنت داخل شود.»^{۱۱}

آنها در روزهای دشوار در کنار ما ایستادند، و حال نوبت ما است

در یک دنیایی که قضاوت‌های ارزشها زیر و رو میشود بار دیگر لازم است تا در مورد مفهوم پیری فکر کنیم و سالمندان خود را درک کنیم. در روزگار ما بسیاری از سالمندان خود را در میان مرکزیت خانواده یک چیز اضافی میبینند... با تغییر یافتن محیط آشنا، با فوت شدن اشخاص شناسه هایش رفته رفته تنها میشوند. و شاید برای یک سالمند تلخترین چیز، «تجربه کردن حس بار دوش دیگران شدن» باشد... در حالیکه یک زمانی موجودیت او برای فرزندان مایهی رنجش نبوده منبع اطمینان و اعتماد بود. نخورد خورانید، نپوشید پوشانید. با متحمل شدن چه زحمتهای فرزندان خود را بزرگ ساخت.

اکنون نوبت ماست! در این مرحله پایانی مبارزه زندگی، فراهم ساختن روزهای آرام، با امید و آبرومندانه برای سالمندان ما، جهت ادای وفاداری و بشری همه ما مسئولیم! گامهای خود را با درک این که فردا ما سالمند خواهیم بود، بگذاریم، هم ما و هم بزرگان ما را خوشحال میسازد. وظیفه ما است که آنها را به عنوان امانتهای خداوند ببینیم، در تحت هر شرایطی نیکی و احسان را از دست ندهیم! حتی اگر آنها دنیای افکار، ذوقها و یا شکل زندگی ما را نپسندند هم...

نباید فراموش کنیم که نخستین آدرسی که باید در آن به سالمند توجه، احترام، محبت و مهربانی صورت بگیرد خانواده است. دیگر کدامین چیز میتواند جای گرمی، دوستی و محیط اعتماد خانواده را پر کند؟

- | | | | |
|----|---------------------|---|----------------------|
| ۷ | ترمذی، مناقب، ۶۳. | ۱ | ترمذی، بر و صله، ۷۵. |
| ۸ | اسراء، ۲۳/۱۷-۲۴. | ۲ | ابن ماجه، دعا، ۳. |
| ۹ | ابوداود، وتر، ۲۹. | ۳ | بخاری، رقاق، ۵. |
| ۱۰ | لقمان، ۱۴/۳۱. | ۴ | نسائی، جهاد، ۲۶. |
| ۱۱ | مسلم، بر و صله، ۱۰. | ۵ | روم، ۵۴/۳۰. |
| | | ۶ | ابوداود، ادب، ۲۰. |

پیامبر محبوب مان، باز هم به اصحاب خود نصیحت میکرد که نیکویی کنند، صدقه بدهند. میگفت، برای سلامتی که خداوند یکی از نعمتهای ارزشمند خود را برای بندگانش ارزانی داشته است، حتی برای هر یک از مفاصلی که در بدن انسان وجود دارد باید صدقه داد. اصحابش کمی متحیر و کمی هم نگران شده بودند، چون به این اندازه ثروتمند نبودند! با یک زبان محزون اعتراف نمودند: «ای رسول خدا! ما آنقدر مال نداریم که هر روز صدقه بدهیم...» آنگاه حضرت پیامبر ما، صدقه تنها به معنی «کمک نمودن همراه با مال» نبوده شخصی که ثروتمند نباشد هم میتواند صدقه بدهد را چنین بیان داشت: «رهنمای کردن برای یک انسان نابینا صدقه است. به یک انسانی که مشکل شنوایی و حرف زدن را دارد فهماندن به یک شیوهی که بتواند بفهمد، صدقه است. کسی که در مورد نیازهای خود از تو مشوره میطلبد و تو برایش مشوره و رهنمایی میکنی صدقه است، و تلاش برای کمک کردن به شخص دردمندی که در پی درمان است. به شخصی که در راه رفتن سختی میکشد و تو از بازوانش گرفته همکاری میکنی و به یک انسانی که به سختی حرف میزند و تو مراش را بیان میداری صدقه است.»^۱



در خانواده من یک معلول است



پیامبر ما میفرمایند که:
«خداوند، به ظاهر شما و اموال شما نگاه نمی‌کند، بلکه به
قلبهای شما و به اعمال شما نگاه میکند.»
(مسلم، بر و صله، ۳۴)

معلول بودن

خداوند انسان را به عنوان با ارزشترین موجود کائنات آفرید «برای اینکه امتحان نماید که چه کسی بیشتر کارهای نیکو را انجام میدهد» مرگ و زندگی را به وجود آورد. امتحان کلمه‌ی است که با آمدن و رفتن ما از این دنیا با هم گره خورده است... ترس، گرسنگی، از دست دادن مال و یا بیماری؛ طبعاً موضوع امتحان برای هر شخص متفاوت است. ولی یک حقیقت تغییرناپذیر وجود دارد در قرآن کریم: «هر نفسی چشنده مرگ است و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود و به سوی ما بازگردانیده می شوید!»^۲

انسان فکر نکند تنها کسانی متحمل امتحان میشوند که در تنگدستی و محرومیت قرار دارند. در واقع امتحان ثروتمند نیز به اندازه تنگدست دشوار است. موانع گاهی آشکار و گاهی هم مخفی است. خداوند بندگان خود را گاهی با نعماتی که بخشیده است و گاهی هم با ندادهای خود امتحان میکند. فریب ظاهر را خورده آیا میتوان به عدالت خداوند که گفته است «همه را مورد امتحان قرار میدهد و به هیچکسی ظلم نمیکند» شک نمود؟

از یک نگاه نعمت به معنی رنج و مشقت است. انسان مومنی که تحت هر شرایطی پرمنفعت میباشد هم در ثروتمندی و هم در فقری امتحان

را به نفع خود تغییر میدهد، با بیان فرمودن رسول اکرم (ص) یک زیبایی بسیار حیرت انگیز است: «وضعیت مومن چقدر حیرت‌آور است! هر حالت وی برای خودش نیکو است. این حالت تنها مخصوص مومن است. وقتی یک حالت خوش برایش رخ میدهد شکر میکند؛ این برای او خیر است. اگر او با مشکلی روبرو گشت به آن هم صبر پیشه میکند؛ این نیز برای او خیر میباشد.»^۳

بسیار خوب، آیا میتوانیم بگوییم امتحان کسانی که دشوار به نظر میرسد در واقعیت محکوم به جزا شده اند. با افزایش بلا و مصیبت آیا میتواند محبت خداوند کاهش پیدا کند؟ حضرت پیامبر ما مثل اینکه به این سوالات پاسخ داده باشد چنین میفرماید: «مسلمانها باید با دیدن مصیبت‌های که بر سر من آمده است، در مقابل مصیبت‌های خود نیرو بگیرند»^۴ خداوند ممتازترین بندگان پیامبران را که به عنوان رسول خود برگزیده است، با دشوارترین آزمون خود مواجه ساخته است. در همین حال، با افزایش دشواریهای آزمون مکافاتش نیز باید افزایش یابد...

همچون امتحانات دیگر زندگی که انتظار ما را میکشند، معلول بودن و یا یکی از نزدیکان معلول بودن نیز جزا نبوده امتحان است. میدانیم که در این دنیای فانی روزهای ما معدود نفسهای ما در نوبت میباشد. و باور داریم که خوبی‌های ما به اندازه ذره هم که باشد پاداشش را خواهد یافت،^۵ کامیابی ما در امتحان مکافات سعادت جاویدان را به همراه خواهد داشت.^۶ در نتیجه در نزد خداوند ارزش داشتن یک شخص نه با خصوصیات فیزیکی اش، بل با غنای قلب و اعمالش ممکن خواهد بود.

معلولیت مانع نیست!

انسانهای که از تولد و یا پس از آن بنا بر دلایلی به درجه‌های مختلف استعدادهای بدنی، ذهنی، روحی، حسی و اجتماعی خود را از دست میدهند، ممکن است در هم آهنگی با زندگی اجتماعی و در فراهم ساختن نیازهای روزمره خود با دشواریها روبرو گردند. ولی به هر اندازه هم که به همکاری نیاز داشته باشند هم این نمیتواند مانع آغوش

کشیدن آنها به زندگی گردد. چونکه انسان بودن به معنی حق داشتن یک زندگی بدون «مانع» است.

هر انسانی با خود ارزش نفسی دارد و این ارزش را به عنوان انسان با خلقتش از بدو تولد بدست می‌آورد. مکرم است، حق دارد نیازهای خود را به شکلی که شایسته شرافتش



است برطرف کند. زن و یا مرد، کودک و یا سالمند، بیمار و یا سالم بودن آنگونه که ارزش انسان را بالا نمیبرد، به شرافتش نیز هیچگونه سایهی نمیافکند.

پیامبر ما این وضعیت را قرن‌ها قبل چنین بیان میفرماید: «ای مردم! این را بخوبی بدانید که پروردگار شما یکیست، جدتان یکیست. عرب بر عجم، و عجم بر عرب، سفید پوست بر سیاه پوست، و سیاه پوست بر سفید پوست هیچگونه

برتری ندارد. برتری تنها در تقوا «در مقابل خداوند داشتن شعور مسئولیت» است.^۷

بهرای خانواده بودن مانعی وجود ندارد!

خداوند متعال انسانها را از یکدیگرش با تفاوت‌های استعدادی، جنسیتی، رنگی و زبانی آفریده است، با زیباییهای فراوانی پیراسته است؛ تمامی تفاوتها را تبدیل به غنامندی نموده است. به دلیل متفاوت بودن ما از یکدیگر خود چه قدر دستاوردهای بزرگی، چه قدر اندوخته‌های جدی و امکاناتی را داریم! معلول-غیرمعلول تمامی انسانها با قبول تفاوتها هنگامی که با خود مصالحه کنند، امیدهایشان تازه میماند و میتوانند به زندگی علاقه‌مند بمانند.

بنی آدم بدون در نظر داشت زمان و مکان احساساتی را که در ذات خود دارد تجربه میکند، مدل رفتارهای را که در طول نسلها آموخته است، تکرار میکند. یک انسان سیاه پوست هم درد را احساس میکند، سفید هم. انسانی که پا دارد احساس خوشحالی دارد، بیپا هم... شخص بینا

هم میخواهد از خوشبختی لذت ببرد، نابینا هم. هر انسانی نیاز به یک خانواده‌ی دارد که در آن خوشحالی و اندوه تقسیم شود، قلبها آرامش داشته باشد، اعتماد و مهربانی حکم فرما بوده باشد. کسی چه میداند با این دعا: «پروردگارا! از همسران و فرزندان مان مایه نور چشم مان قرار ده، و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان!»^۱ چند میلیارد انسان به خداوند زاری و تضرع نموده است. بخاطر اینکه موانع و مشکلات، به وسیله همکاری خانواده رفع میگردد.

احساس مادری، مادر معلول و غیر معلول یکسان است. اشک چشمها یکی، مهربانی، شفقت، ملایمت یکسان میباشد... کودک معلول به مادر نیاز دارد، غیر معلول نیز... مسئولیتهای پدر معلول از پدر غیرمعلول هیچ کمی ندارد. معلول جوان نیز به مثل یک جوان غیرمعلول پر از نیرو است. انتظارش از زندگی، آرزو و امیدهایش نیز از یک جوان سالم کم نیست. خلاصه برای خانواده بودن مانعی وجود ندارد!

برای زندگی کودکانه مانع وجود ندارد!

هر معلول در یک دوره زندگی خود کودک بوده است. مثل هر کودک دیگر با حقوق اساسی خود به دنیا میآید. با مهر پدر و مادر باید بزرگ شود، همراه با اعتنا تربیه گردد. از جهت اینکه او هم مثل هر فرزند دیگر برای والدینش امانت خداوند است.

کودک معلول خاص است؛ آموزش و توجه خاص را میخواهد. باید با خوشحالی کودکانه به سر ببرد، در زندگی اجتماعی باید شریک شود. استعدادهایش باید کشف گردیده حمایت شود. اگر برای کودکان زندگی عبارت از یک بازی بوده باشد در این بازی نباید کودکان معلول با دشواری مواجه باشند.

خانواده اش کودک معلول را باید با هر وضعیتش بپذیرد، این حس را باید به او بدهد که در تحت هر شرایطی در کنارش خواهد ایستاد، نازهایش تحمل شود، به انجام دادن کارهای که قادر است فرصت باید داد. حقایق زندگی را باید به کودک آموخت، و نباید او با برادر

و خواهر و دوستانش مقایسه شود. کودک معلول را به عنوان یک بار دوش دانستن بسیار یک تصور غلط است. برعکس خداوند متعال به وسیله ضعیفان، کودکان و سالمندان رزق یک خانه را برکت میبخشد و آن خانه را از مصایب دور نگه میدارد.

برای زندگی جوانی مانع وجود ندارد!

جوانی بهترین فصل زندگی است. ایجاد موانع در برابر بهار عمر و در برابر آرزوهای جوانی بسیار دشوار است. موجودیت موانع فیزیکی و ذهنی نیروی یک جوان را از بین نمیرد. جوان معلول نیز مثل هر جوان دیگر میخواهد بر موانع غلبه کند. شاید با دشواری روبرو گردد، گاهی هم آسیب ببیند و میرنجد اما اگر از دستش گرفته شود کامیاب خواهد شد. اگر حمایت نشود، رانده میشود و اگر خاموش کرده شود اعتماد بنفس خود را از دست داده حتی عدالت الهی را مورد بازپرس قرار میدهد. در میان سوالات همچون «چرا من؟» «گناه من چه بود؟» غرق گردیده و والدینش را مقصر خواهد دانست.

بیشتر اوقات متوجه میشویم که در واقعیت برای چنین یک جوان بزرگترین موانع این است که اطرافیانش با احساس و رفتارهای خود سخره زارهای غیرقابل عبور را ایجاد میکنند. وقتی در زندگی اجتماعی تنها شود، به درد نخوردنش اشاره گردد، مورد دلسوزی دیگران قرار گرفتن خود را ببیند، در هنگام تنظیم محیط شاهد فراموش گردیدن موجودیت خود شود... اساسا در همین وقت است که احساس ممانعت شدن را میکند. زندگی را به عنوان زندان، انسانها را خودخواه، جامعه را ظالم نام میگذارد، خشمگین میشود. کدام یکی از ما نادیده گرفته شدن و به حساب نیامدن را میتوانیم بپذیریم؟

در آن حال برای گذشتن جوانان از موانع با نیرویشان که مانع نمیشناسد، برای اینکه به جامعه مفید واقع شوند، ارزش بخرج دادن هر گونه سعی و تلاش را دارد.

برای یک بزرگسال موفق مانعی وجود ندارد!

معلولیت اگر از آوان کودکی همراهیاش بکند، پس به احتمال بزرگ بزرگسال با این وضعیت کنار آمده است. توانسته است که بگوید تقدیر خداوند، لازمه امحنتان است. به داشتن زندگی بهتر، تلاش نموده و باورمند شده است که هیچ چیز از دست عزم نجات نمیآید.

کافیست که قابل عبور بودن موانع را جامعه بپذیرد... انسانها باید به این موضوع پی ببرند که برای تجربه کردن زیباییهای زندگی لازم نیست هرکسی امکانات یکسان را داشته باشند... آهنگهای عاشق و یسمل کارانی، اندیشه های جمیل مریچ، رسمهای اشرف ارمغان، سخنرانی چیچرو، کشفیات ایستیفن هاوکینگ... جامعه باید این را به یاد داشته باشد که تمامی این اسمها نه به وسیلهی حواس و اعضای سالم تن خود، بل با نیروی احساس و افکارشان آثار خود را ثبت تاریخ کرده اند. کتابهای ناب، کشفیات مهم، آهنگهای که کهنه نمیشود، نقاشیهای فوق العاده و اختراعات آیا به بیان کردن مانع نبودن موانع کافی نیست؟

آنچه که خانواده معلول از سر میگذرانند

خانواده های که کودک معلول دارند میتوانند حسهای همچون ترس، خشم، بیچارگی، نومیدی، گنهگاری، ملالت را تجربه کنند. والدینهای که به گرداب افکار منفی فرو میروند در زمانهای نخستین در پی یافتن پاسخ پرسشهای همچون «چرا من؟ چه گناهی داشتم؟ و حالا چه کنم؟ چطور میتوانم از عهده این برآیم؟» میشوند. والدینی که نظر به وضعیت معلولیت کودک کم و یا زیاد، زندگیشان محدود میگردد آنگونه که از نگاه مادی متضرر میشوند از نگاه معنوی نیز به همکاری نیاز دارند. خانوادهی که روندهای همچون گرفتار کودک شدن و در رابطه به تربیهی کودک با مشکل برخوردن، جدا شدن از محیط دوست داشته اش، از زندگی اجتماعی دور ماندن را تجربه میکند، مراحل مختلف را طی خواهد کرد.

در مرحله اول شوکه، انکار و اندوه غلبه میکند با گذشت زمان جای اینها را تقصیر، خشم و شرم میگیرد. هنگامی که حالاتی همچون



وضع کردن اهداف غیر واقعی، رشد دادن واکنشهای متضاد سپری شد، مرحله‌ی قبول، ثبات، تنظیم دوباره زندگی و غیر میرسد. در این فرایندها هرگونه مشوره و خدمات درمانی که به خانواده ارائه میشود بینهایت مهم است. نه تنها حمایت و همکاری متخصصان، بل حمایت و همکاری همسران، دوستان، خویشاوندان و همسایه‌ها نیز از ارزش بسیار برخوردار است.

من حقایق دارم

من یک معلول هستم. انسانم، اشرف مخلوقات روی زمین، منم. مناسب با این شرافت حقوق دارم. با آنکه نیرویی برای محافظت از حقوق خود نداشته باشم هم اما در مورد اینکه شما حقوق مرا زیر پا نمیکنید باور کامل دارم... دانستن حقوق یک انسان معلول و در هر سنی هم که باشد رعایت نمودن حقوق او، قبل از هر چیز آیا مسئولیت دینی، وجدانی و انسانی نیست؟ برای اینکه دست هم داده در دور ساختن موانع برای شما یاری برسانم، اکنون برای شما حقوق خود را خاطر نشان می‌سازم.

حق زندگی و پذیرفته شدن را دارم.

یکی از رخدادهای بسیار زیبای که انسان در زندگی تجربه میکند بدون هیچ شکی صاحب کودک شدن است. اما هنگامی که از نگاه والدین باندیشیم معلول بودن کودک به همان اندازه یک آزمون است. والدینی که در دوران بارداری از معلول بودن کودک خود اطلاع حاصل میکنند دچار ضربه روحی و روانی خواهند شد. دلیل این به هم خوردن و اندوه آنها بدون شک از جهت احساس شفقت و مهربانی که نسبت به فرزند خود دارند است. ولی باید این احساسات را به شکل درستش اداره نمود، نباید انرژی خود را در راه بیچاره‌گی صرف کرد بلکه در جهت حل مشکل تمرکز داشت و باید صبور و متین بود.

در این جا تصریح باید کرد تا زمانیکه زندگی مادرش در خطر نباشد، در رحم مادر کشتن یک کودکی که معلول تولد شدنش از قبل مشخص شده باشد به شمول پدر و مادر هیچ کسی حق ندارد. مالک جانها خداوند است. تنها در صلاحیت او است هر کی را که بخواهد در هر خصوصیتی، در هر زمانی و در هر مکانی می‌آفریند. کشتن یک جانی که آفریده شدنش را، او مراد نموده است، هم جرم و هم گناه است. آیا چنین یک روشی به اندازه نپذیرفتن امتحان به معنی آسیب رساندن به امانت نیز نیست؟

بدون شک زندگی نمودن با یک کودک معلول آسان نیست. اما والدینی که حتی با رفتارهای ناراحت کننده‌ی کودک خود روبرو شوند هم او را معرفی کنند، پاسخ سوالات مربوط به او را بدهند، او را در یک خانه حبس ننموده با خود بگردانند، آنگونه که قلب کودک خود را بدست می‌آورند و خود را نیز خوب احساس خواهند کرد. نباید فراموش کرد آنگونه که داشتن یک کودک سالم برای انسان مایه‌ی افتخار نیست، داشتن کودک معلول نیز مایه‌ی سرافکندگی نمیباشد.

به فراهم شدن نیازهای بهداشتیام حق دارم.

فرد معلول مدت طولانی به خدمات طبی نیاز دارد. در جهت تداوی و مراقبت بیماران بدنی و ذهنی تخصص لازم میباشد. باید خانواده اش با وجود معلول بودن او برای اینکه بتواند سالم باشد، چگونه همکاری

نمودن خود را بیاموزد، و نیز باید تداوی گردیدن او از جانب بخشهای مربوطه و متخصصان فراهم گردد.

حق آموزش دیدن و پرورش یافتن را دارم.

ضرب المثلی است که میگوید: «بزرگترین موفقیت این است که انسان خود را خود فتح نماید» قطعاً چیزهای وجود دارد که هر انسان میتواند انجامش بدهد. دریافت اینها تنها با شناخت امکانات و استعدادهاى خود و با دیدن آموزش امکان دارد.

مشکل صحی یگانه مشکل یک معلول نیست. از یک جانب خدمات بهداشتی و توانبخشی خود را دریافت میکند و از جانب دیگر به شناخت خود و به اجتماعی شدن نیاز دارد. برای اینکه بتواند با جامعه همگام باشد، برای اثبات خود و استعدادهای خود را به منفعت بشریت قرار بدهد، او نیز مثل هر کسی دیگر حق آموزش و پرورش را دارد. حتی میتوان گفت آموزش دیدن یک معلول خصوصاً در راستای حل نمودن مشکلات روزمرهی زندگی که ممکن است با آن روبرو گردد، از اهمیت بیشتری برخوردار است. این آموزشها باید همراه با عزم و صبر توسعه داده شود، استخدام فرد معلول را نیز باید آسان کند.

تذکر دوبارهی اسمهای مشهور خالی از فایده نخواهد بود: ابن عباس پسر عموی حضرت پیامبر و صحابهی دانشمند که با لقب «مترجم قرآن کریم» یاد میگردد سالها با نابینایی زندگی نمود. بتهوون آهنگساز ماهر تحسین برانگیز قرنهای ۲۶ سال آخر عمرش را نابینا سپری کرد. امروز نیز نیک و وییچیچ با سمینارهای خود که تحت نام انکشاف و انگیزه‌های شخصی در چهار گوشه جهان برگزار میکند، مشهور است، بدون داشتن دست و پا چشم به دنیا باز نموده است...

حق استخدام شدن را دارم.

امروز در خیلی از کشورها به شمول معلولین ذهنی بسیاری از گروه‌های معلول در کارهای آبرومندانه استخدام میشوند. در کارگاههای مخصوصی که برای معلولین ذهنی ایجاد شده است، با حوصله‌مندی و دقت کارهای را در آن انجام میدهند که افراد غیرمعلول توان تحملش را ندارند. چونکه کافی نبودن استعدادهای عقلی آنها به معنی کافی



نبودن قوت بدنیشان نیست. برای اینکه افراد مفید ببار آمده نه مصرف کننده، تولید کننده باشند، نه نیازمند، بلکه نیازمندیهای دیگر انسانها را برآورده ساخته بتوانند به استخدام شدن نیاز دارند. ساحاتی که بتوانند معلولین نابینا، ناشنوا و ارتوپدی در آن کار کنند بسیار زیاد است.

در زندگانی پیامبر رحمت نیز مثالهای متاثر کننده در مورد استخدام اصحاب معلول وجود دارد. بطور مثال، پیامبرمان معاذ بن جبل صحابی جوان را که یک پایش میلنگید در یمن به عنوان مامور زکات و قاضی تعیین نموده است.^۹ صحابی نابینا عبد الله ابن مکتوم را که از جمله مسلمانان مهاجر نخستین در مدینه بود به عنوان معلم قرآن توظیف نمود، در سالهای بعد او را با تعیین نمودن به صفت موذن در مسجد نبوی مشرف ساخت.

حق عبادت را داریم.

چه معلول باشد چه سالم وظیفه بندگی هر شخص میباشد اینکه در مقابل نعماتی که خداوند برایش عطا نموده است، شکر نماید، به آرامش دست یابد، با بلند نمودن دستان خود زاری و تضرع کند. ادراک اذان گفته شده، فهمیدن خطبه، ادای نماز در جماعت، خواندن قرآن، سخنان و زندگی رسول خدا را آموختن آرزوی هر مسلمان است. معلول ناشنوا اگر نتواند بشنود هم برای فهمیدنش اشاره ها وجود دارد. معلول نابینا نتواند ببیند هم با لمس کردن امکان آموختن برایش میسر

است. معلولی که نمیتواند حرف بزند، برای فهماندن دردهایش بجز از حرف زدن راههای دیگری وجود دارد. بنابراین به عنوان بنده هیچ یک از معلولیتها نمیتواند مانع حس نمودن لذت عبادت باشد.

افراد معلول بجز از معلولین ذهنی، از عبادت معاف نیست. به عبارت دیگر، موجودیت برخی معلولیتها در یک شخص نمیتواند برای انجام ندادن عبادتهای همچون نماز، روزه، زکات، حج، صدقه، قربانی به عنوان یک معذرت پذیرفته شود. اما هر کس به قدر توانایی خود مکلف میباشد. چنانچه که در قرآن کریم فرموده شده است: «خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایش مکلف نمیسازد.»^{۱۱} بنابراین خانواده معلول در این مورد باید آگاهی داشته باشد.

عمران بن حسین که از جمله دوستان معلول حضرت پیامبر میباشد با وجود اینکه سالها بیمار بود اما با آن هم به عبادتهایش ادامه داد، در این مورد مثال خوبیست. هنگامی که پرسید با این حالت معلول خود چگونه باید نماز بخواند، پیامبرمان (ص) چنین جواب فرمودند: «اگر امکان داشت «ایستاده» بخوان. اگر به این توان نداشتی نشسته بخوان. به این هم توان نداشتی با خوابیدن در پهلو بخوان.»^{۱۱}

طبعاً کسی که پا ندارد نمیتواند در هنگام طهارت امر شستن پاها را به جا بیاورد. اما هنگامی که در مورد عبادت حساسیت نشان داده به قدر توان خود به بهترین شکلش انجام بدهد با مژده نبی مبارک روبرو خواهد شد. افراد معلولی که به دلیل معذرتهای خود تمام جزئیات یک عبادت را نمیتوانند بجا بیاورند، هنگامی که به اندازه توان خود ادا کنند در آن حال اجر کامل را بدست میآورند.

مسئولیتهای ما

زود رنج بودنشان را فراموش نکنیم.

اینکه معلولیت انسان را به حالت بسیار حساس و زودرنج در میآورد کاملاً طبیعی است. خصوصاً به دلیل معلولیتهای که بعد از رخدادهای دردآور همچون تصادف و شغلی صورت میگیرد هنگامی که شخص نتواند نیازهای خود را برطرف سازد احساسات همچون زودرنجی،

دلآزردهگی و محجوبیت را بیشتر تجربه میکند. این احساسات او را عصابانی و مضطرب میسازد. برای توان بیرون رفتنش از بحرانی که حس معلولیت ببار آورده است، به توجه و درک نیاز خواهد داشت. این یک توجه مبالغه‌آمیز و پر ادعا نباشد، باید یک نزدیکی صمیمی و ساده باشد. شخص معلولی که حمایت معنوی نیرو بخش را از محیط خود بدست می‌آورد. در مدت کم واقعیتها را پذیرفته و میتواند راحتتر با زندگی کنار بیاید.

مخاطب قرار بدهیم!

خداوند متعال قرن‌ها قبل به پیامبر ما آموخته بود که در مخاطب قرار دادن معلول چگونه باید یک روش مناسب با شرف انسان داشته باشد. حضرت پیامبر هنگامی که به بزرگان مشرکین مکه اسلام را بیان میداشت، به عبدالله بن مکتوم صحابی نابینا که نزدش آمده بود میخواست معلومات حاصل کند توجه نکرد. با آیاتی که بنابرهمن دلیل بلافاصله نازل گردید بشدت هشدار داده شده بود: چهره در هم کشید و روی گردانید که آن مرد نابینا پیش او آمد و توجه دانی شاید او به پاکی گراید یا پند پذیرد و اندرز سودش دهد! اما آن کس که خود را بی نیاز می پندارد تو بدو می پردازی! با آنکه اگر پاک نگردد بر تو [مسئولیتی] نیست! و اما آن کس که شتابان پیش تو آمد در حالی که [از خدا] می ترسید تو از او به دیگران می پردازی! زنهار [چنین مکن]! این [آیات] پندی است تا هر که خواهد از آن پند گیرد.^{۱۲}

بعد از این حادثه پیامبر محبوب ما هر وقت که عبدالله را میدید: «ای آن کس که خداوند برایش مرا هشدار داد سلام بر تو!» میگفت و از او دلجوی میکرد. البته که همچون هشدار امر و زمان را نیز روشن میکند. چونکه به کسی که معلول میباشد با مخاطب قرار دادن میتوان احساس ارزشمند بودنش را داد.

در این مورد نباید فراموش کرد که وقتی با فرد معلول صحبت میکنیم باید با تمام بدن خود به او روی بیاوریم. مناسب با شخصیت او رفتار کنیم؛ به کلمه‌های که استفاده میکنیم دقت کنیم؛ سوالاتش را بدون سهل انگاری جواب بدهیم؛ اگر به مشکل حرف بزند هم حرفهایش را به دقت بشنویم. اگر کلمه و یا موردی را که نفهمیم به جای اینکه

مثل فهمیده رفتار کنیم بهتر است تکرار نمودنش را بخواهیم. از همه مهمتر صبور و با مدارا باشیم.

حالات معلولیت را مورد تمسخر قرار ندهیم.

با خصوصیات جسمی یک انسان استهزاء کردن، بدگویی نموده در عقب او خندیدن، در مقابلش زیر لب سخن گفتن و یا با گذاشتن نامهای که دوست ندارد صدا کردن هرگز با اسلام سازگاری ندارد. در این مورد امر پروردگار ما بسیار واضح است: «ای کسانی که ایمان آورده اید نباید قومی قوم دیگر را ریشخند کند شاید آنها از اینها بهتر باشند و نباید زنانی [دیگر] را [ریشخند کنند] شاید آنها از اینها بهتر باشند و از یکدیگر عیب مگیرید و به همدیگر لقبهای زشت مدهید چه ناپسندیده است نام زشت پس از ایمان و هر که توبه نکرد آنان خود ستمکارند.»^{۱۳}

همچنان تقلید یک شخص معلول را نمودن نیز در دین ما ممنوع قرار داده شده است. حضرت پیامبر چنین فرموده اند: «حتی در مقابلش برایم چیزهای خیلی بسیار داده شود هم، تقلید کردن هیچ شخصی را دوست ندارم.»^{۱۴} بخاطر اینکه باز هم با بیان نبی رحمت، «برادر مسلمان خود را بچشم حقارت دیدن، برای یک شخص به عنوان بدی بسنده است.»^{۱۵}

چه بسا انسانهای وجود دارند که بخاطر اینکه نمیتواند راه روند «لنگ» گفته میشوند، برای اینکه نمیتوانند راحت حرف زنند «زبان گرفته/توتیله»، بخاطر نمیتوانند ببینند «کور» صدا میگردند، از جهت داشتن مشکل ذهنی با گفتن «دیوانه» حقارت شده و به شرافتشان صدمه وارد کرده میشود! در حالیکه چه کسی میتواند تضمین کند که خود در روز بعد با همچون آزمون مشابه مواجه نمیگردد؟

به تصامیمش احترام داشته باشیم.

همه ما احترام شدن و مواجه شدن با نگاه های پر از اعتماد را میخواهیم. برای یک معلول نیز بسیار مهم است اینکه در کارهای که میتواند انجام بدهد حمایت شود و احساس کند که به قلمروش با دید

احترام نگریسته میشود. به فرد معلول پیشنهاد کمک کنیم اما در مواردی که کمک را نخواهد و یا به کمک شدن به خودش را رد کند در این صورت باید به تصمیمش احترام بگذاریم.

از تواناییهای حمایت کنیم، جهت موفقیتهايش جايزه بدهيم.

ناتوان بودن معلولین از انجام دادن برخی کارها به این معنی نیست که آنها نمیتوانند هیچ کاری را انجام دهند. چنانچه قبلاً ذکر کردیم، فرصتی که جهت کشف استعدادها و رشد نمودن یک معلول داده میشود نه تنها خود را بلکه خانواده خود را نیز با رسیدن به موفقیتها خوشبخت خواهد ساخت. بنابراین تمرکز ما روی چند بار امتحان کردنش نباشد، بلکه روی این باشد که بلاخره چه دست آوردی را ببار آورد. باید او را برای هر بار تشویق نموده حتی به کوچکترین رشدش هم جایزه بدهیم.

به اجتماعی شدنشان امکان بدهيم.

بی انصافی خواهد بود با کسی که یکی از توانایی خود را از دست داده با آن چنان برخورد شود مثل این که او تمام بود و نبود خود را از دست داده باشد، به عنوان یک انسان بی تجربه مورد ارزیابی قرار گیرد و از زندگی اجتماعی رو گردانده شده به خانه زندانی گردد. معلول و خانواده‌هاش که در هنگام رفتن به اجتماع به یک شکلی رنجانده شده اند در شکستن پیشداوریه‌ها با دشواری روبرو خواهند شد و احساس میکنند که به داخل دیوارهای نا مرئی رانده شده اند. این فشار اجتماعی قطعاً یک روش آگاهانه نیست که برای نا راحت ساختن معلول صورت گرفته باشد. اما بیشتر اوقات حتی نگاه‌های نگران و دلسوز به قدر کافی ناراحتی میدهد.

در این حال، بهترین گزینه، خود را مانع ناشناس نشان داده به طور طبیعی رفتار کردن است. همچنانی که عبدالله بن ام مکتوم از اینکه نمیتوانست چشمهایش ببیند از حضرت پیامبر اجازه خواست تا نمازش را در خانه ادا کند، ولی حضرت پیامبر به او فرمود مادامی که گوشهایت اذان را میشنود لازم است به جماعت حاضر شوی. بدین طریق خواست تا از اجتماع بدور نماندنش را فراهم سازد.^{۱۶}

سهولت ایجاد کنیم، سختگیری نکنیم.

کسانی که محرومیت دارند همچون بیمار، سالمند، کودک با استفاده از امکانات تکنولوژیکی بخاطر فراهم ساختن اشتراک فعالشان در جامعه تلاش بخرج دهیم. زندگی یک معلول را یک صندلی چرخدار و یا هدفون/ گوشهکی شنوایی چگونه تغییر میدهد بخاطر بسپاریم. باید متوجه باشیم که یک آسانسور یک کتاب دارای نوشته های برجسته و یا پله های سرایشب در پیاده رو چقدر اهمیت دارد. فرموده های رسول خدا را «سهولت ایجاد کنید، سختگیری نکنید؛ بشارت بدهید، متفتر نسازید!»^{۱۷} سرمشق زندگی خود قرار داده در خدمات آسان ساختن و در خوشی زندگی معلولین پیشتاز باشیم.

انسانی که تنها به راحتی زندگی خود فکر نکرده، به راحتی هر کسی که در زیر یک آسمان قرار دارد از یک آب مینوشد و در یک شهر زندگی میکند، میاندیشد در این سخنان پیامبر محبوب ما خود را خواهد دریافت: «یکتن بودن مومنان را در خصوص اظهار مهربانی، محبت و شفقت به همدیگر خود، میبینی. به مثل یک عضو بدن وقتی یکی آن ناراحت گردد اعضای دیگر بدن بخاطر او حالت سراسیمگی همراه با بی خوابی و بالا رفتن تب را خواهد داشت...»^{۱۸}

عیادت کنیم.

روزی که مکه فتح گردید، حضرت ابوبکر پدر خود را که نابینا و سالمند بود در عقب خود حمل نموده به نزد پیامبر مان آورد. حضرت پیامبر که آن روز به عنوان یک فرمانده مظفر به شهر داخل شده بود با یک رفتار بی نظیر فرمود «کاش او را در خانه میگذاشتی ما خود به نزدش میرفتیم.»^{۱۹} آنحضرت با این رفتار و فرموده خود در مقابل یک انسان معلول احترام خود را بیان داشت.

در زمان های که به نسبت بیماری و یا یک مانع نتوانیم از جای خود حرکت کنیم می خواهیم که دوست داران ما بیایند، احوال ما را بپرسند، از تکاپوی زندگی دمی باز مانده یاد ما کنند. پس آنگاه به حرف های رسول خدا که فرموده «گرسنه ها را سیر، بیماران را عیادت کنید.»^{۲۰} گوش فرا دهیم. باور خود را در مورد اینکه نیکی بدون کیفر نخواهد

ماند، را دو باره تازه نموده عیادتهای خود را که باعث روحیه گرفتن معلول و خانواده اش میشود، کم نکنیم.

برای تداوی آنها همکاری کنیم.

معلولیت یک شخص میتواند موقتی و یا پایدار باشد. برای بیمارانی که تداویشان ممکن است، جستجوی شفا نموده و جهت تداوی هر چه که لازم باشد باید انجام بگیرد. تقدیر خداوند است گفته رد کردن تداوی حالت معلولیت و یا به بیماری چاره نجستن، صبر و توکل نیست. نظر به فرموده رسول خدا، «ای بندگان خداوند، خود را تداوی کنید. زیرا خداوند هیچ بیماری را نیافریده است که همراه با آن شفایش را هم نیافریده باشد.»^{۲۱} هرگز از شفا نباید امید خود را برید.

همکاری معنوی داشته باشیم.

برای بالا بردن کیفیت زندگی آن عده از معلولین که تداویشان ممکن نیست استفاده آنها هم از تداوی فیزیکی و هم از خدمات همکاریهای روانی، شرط است. خانواده ها و همچنان اطرافیان نزدیک معلول در این مورد آگاهی و معلومات داشته باشند، شخص معلول از خدمات مشاوره و رهنمایی که از سوی نهادهای رسمی و یا غیر رسمی ارائه میگردد نباید محروم نگهداشته شود.

در کنار همکاری روانی، اقتصادی و طبی همکاری معنوی نیز باید صورت بگیرد. چونکه برای یک شخص معلول یکی از ارزشهای اجتناب ناپذیر به حساب میآید. یک بندهی که به این باور صاحب باشد «وقتی بیمار شوم اوست که برایم شفا میدهد.»^{۲۲} همراه با تلقینهای که این باور را مستحکمتر میسازد شاید هم دشوارترین جوانب مانع را پشت سر خواهد گذاشت. یکبار دیگر ارزش با دعا اتکا داشتن به خداوند، صبر، ایستادگی، توکل و تشکر را بیاد خواهد آورد.

دوست، خویشاوند و یا همسایهی ما وقتی با معلولیت مواجه میگردد صبر را تلقین کنیم. برایشان همیشه یادآور شویم که خداوند ما را در لحظات سخت و دشوار فراموش نمیکند، همیشه در کنار ما هست و مکافات صبر را میدهد. با مژدگانی پیامبر که چنین است: «به سبب هر

مصیبتی که می‌آید حتی اگر یک خاری هم که به تنت می‌خلد، گناهان مسلمان بخشیده میشود.»^{۲۳} به قلبش آرامش ببخشیم. با بیماری‌های شفاناپذیر حضرت ایوب سالها زندگی کرد، در نتیجهی صبر و دعا با رحمت الهی چگونه شفا یافتنش را به یادش بیاوریم.^{۲۴}

به نیروی دعا که انسان را قوت و عزم میبخشد، از ترس و هراس دور میسازد، به زندگی آسانی می‌آورد، باور داشته باشیم. یکبار دیگر به وسیله دعا، تابناک شدن روح خود را، به بالا بردن روحیه خویش را، به جان گرفتن امیدهای خود را شاهد شویم. با نیازهای که از زبان پیامبر محبوب ما جاری شده است، برای دوستان معلول خود دعا کنیم: «ای خداوندا که پروردگار تمام انسانها هستی! اضطراب این بیمار را از بین برده شفا عطا کن. تنها تو شفا دهنده هستی. بجز از شفای تو دیگر شفای وجود ندارد. به این بیمار چنین یک شفای عطا کن که، در پی آن هیچ آثاری از بیماری باقی نماند!»^{۲۵}

- | | |
|----|--------------------------|
| ۱ | بن حنبل، ۵، ۱۶۸-۱۶۹. |
| ۲ | انبیاء، ۳۵/۲۱. |
| ۳ | مسلم، زهد و رفاق، ۱۴. |
| ۴ | موطا، جنائز، ۱۳. |
| ۵ | زلزال، ۷/۹۹. |
| ۶ | طه، ۷۶-۲۰۷۵. |
| ۷ | ابن حنبل، ۵، ۴۱۱. |
| ۸ | فرقان، ۷۴/۲۵. |
| ۹ | بخاری، جهاد، ۱۶۴. |
| ۱۰ | بقره، ۲۸۶/۲. |
| ۱۱ | بخاری، تکثیر الصلاة، ۱۹. |
| ۱۲ | عبس، ۱۲-۱/۸۰. |
| ۱۳ | حجرات، ۱۱/۴۹. |
| ۱۴ | ترمذی، صفات القیامه، ۵۱. |
| ۱۵ | مسلم، بر، ۳۲. |
| ۱۶ | ابن حنبل، ۳، ۴۲۳. |
| ۱۷ | بخاری، علم، ۱۱. |
| ۱۸ | بخاری، ادب، ۲۷. |
| ۱۹ | ابن حنبل، ۳، ۱۶۰. |
| ۲۰ | بخاری، مرضی، ۴. |
| ۲۱ | ابوداود، طب، ۱. |
| ۲۲ | شوری، ۲۶، ۸۰. |
| ۲۳ | مسلم، بر و صله، ۴۹. |
| ۲۴ | انبیاء، ۸۴-۸۳/۲۱. |
| ۲۵ | بخاری، مرضی، ۳۸-۴۰. |

پیامبرمان مجبور گردید تا از شهر مکه که در آن تولد، بزرگ و در بسیاری از خاطرهایش صحنه شده بود، جدا گردیده به مدینه هجرت کند... وقتی به شهری که برایش آغوش باز نموده بود رسید نخستین پیام های را که داد «مراقبت نمودن از اقارب» یعنی صله رحم را نیز دربر میگرفت. در آن روزها عبدالله بن سلام یکی از دانشمندان سابق یهود که اسلام را برگزیده بود توضیح میدهد: زمانی که پیامبر (ص) به مدینه آمد مردم برای استقبال آن برآمد. وقتی فریادهای «رسول خدا آمد!» را شنیدم به منظور یکبار دیدنش، من نیز همراه دیگران رفتم. وقتی چهره او را دیدم فهمیدم که آن چهرهی یک دروغگو نیست. از آن، امری را که نخستین بار شنیدم این بود: «ای مردم! سلام را گسترش بدهید، طعام انعام کنید، مراقب صله رحم باشید، هنگامی که انسان ها در خواب باشند شما نماز بخوانید که به سلامتی به جنت داخل شوید.»^۱



اقارب دارم



پیامبر ما میفرمایند که:
«کسی که به خداوند و روز آخرت ایمان دارد، به روابط
اقارب ادامه میدهد.»
(بخاری، ادب، ۸۵)

صلهی رحم چیست؟

صلهی رحم به معنی نیکی کردن، مراقب بودن و علاقه داشتن به اقارب و خویشاوندان (این رابطه میتواند رابطه خونی باشد و یا هم رابطه بوسیله ازدواج ایجاد شده باشد) بوده و روابط آن ها را تقویه نموده از حقوقشان محافظت کردن است. صلهی رحم یک مفهوم دینی بوده و کلمه رحم که در این مفهوم وجود دارد از کلمه رحمان گرفته شده است. رسول خدا این حقیقت را چنین بیان میفرماید: «مهربانها، کسانیاند که رحمان نیز به آنها مهربانی نموده است. شما بر موجودات روی زمین مهربانی کنید تا که آسمانها بر شما نیز مهربانی کند! رحم (رابطه خویشاوندی) از رحمان مشتق شده است. کسی که پیوند خویشاوندی را حفظ کند، خداوند رابطه اش را با او حفظ خواهد کرد؛ هر کسی که او را قطع کند خداوند نیز با آن کس قطع رابطه میکند.»^۲

در آن حال، روابط خویشاوندی، روابطی است که یک قسمت آن به سوی خداوند رحمان و رحیم گسترش یافته و بسیار ارزشمند است و به همان اندازه دارای مفهوم عمیق میباشد. به اندازهی با اهمیت است که، ایجاد روابط ما با بستگان، به عنوان یک بنده رابطهی را که ما با خداوند میندیم تحت تاثیر خود قرار میدهد. یک پیوندی را که با آنها بر مبنای نیکویی، مدارا، مهربانی و عدالت رشد میدهیم، از هر نگاه به رحمت راه باز خواهد نمود. روشن است که ما به عنوان یک فرد، جامعه و حتی همه ی بشریت به این رحمت و مهربانی چقدر نیازمندیم.

این یک واقعیت است که با گذشت هر روز ما در میان ازدحام ها داریم تنها و تنهاتر میشویم. رابطه ما چه با خویشاوند باشد چه با دیگر انسان ها رو به ضعیف شدن است. به انسان های خارج از خود و به مشکلات آن ها روز به روز بی اعتنا می شویم. بسوی تنها تجربه کردن

آرامش، خوشحالی، اندوه، ثروت و فقر به سرعت پیش می‌رویم. در حالیکه مشکلات، اندوه‌ها با شریک ساختن کاهش پیدا میکند، همین‌طور خوشحالی نیز با شریک ساختن معنی بیشتری به خود پیدا میکند. اخلاق، تجارت، هنر، فرهنگ تفریح و سرگرمی و روابط انسانی ما در حال فرومایه شدن است. طرز زندگی را که دنیای مدرن برای ما ارائه داده و شاید هم فاصله گرفتن ما از ارزش‌های خود، مهمترین عامل آن باشد. با نزدیک شدن بسوی شهرها در داخل دغدغه‌های زندگی شاهد ضعیف شدن روابط خانواده و اقارب، حتی در حال نابودنش هستیم. در حالیکه دین ما از یک جانب بقدر ممکن تقویه نمودن روابط اقارب را، مراقبت و حمایت نمودن نیازمندان را امر میکند و از جانب دیگر از بین بردن روابط با نزدیکان را نیز ممنوع قرار داده است.

در قرآن کریم فرموده شده است که: «و خدا را بپرستید و چیزی را با او شریک مگردانید و به پدر و مادر احسان کنید و در باره خویشاوندان و یتیمان و مستمندان و همسایه خویش و همسایه بیگانه و همسین و در راهمانده و بردگان خود [نیکی کنید] که خدا کسی را که متکبر و فخر فروش است دوست نمی‌دارد.»^۳ خارج از عبادت خداوند، بر ایجاد روابط نیک با افراد دیگر جامعه که نیازمند مراقبت هستند به خصوص با والدین، به عنوان یک مسئولیت جدی تاکید صورت گرفته است. نجات نیافتن انسان متکبری که خود را از اقارب خود برتر و نامساوی میداند بیان شده است. چونکه چه بسا والدین و اقارب چشم به راه یک دوست و یا هم‌فرزند هستند. به حسرت دیدار نزدیکانی اند که احوالشان را بپرسد، کمی هم که باشد همراهش غم‌های خود را شریک بسازند...

زیارت اقارب: آیا نیکی با اوست و یا با خود ما؟

گرم‌نگه داشتن روابط اقارب با پرسیدن احوال آن‌ها و با دیدارهای که حس تنها نبودن به آن‌ها دست بدهد، ممکن است. در این زیارت‌ها اولیت از منظر قرآن والدین اند. در کنار این نزدیکان ما همچون عمه، خاله، عمو و دایی نیز حق زیارت، رفت و آمد و معاشرت را دارند. همچنانکه پیامبرمان میفرماید: «عمی یک شخص، حیثیت نصف پدر را دارد.»^۴ و خاطر نشان می‌سازد که: «خاله در جایگاه مادر ا

ست.» شخصی مرتکب گناه بزرگ شده بود و نزد پیامبر آمده بود که برای رهایی از گناه چه باید بکند آن حضرت (ص) توصیه میکند که پس از توبه نمودن به والدین خود نیکی کند. اما وقتی که آن شخص، والدینم وفات یافته اند گفت، در جواب فرمودند: «آنگاه به خاله خود نیکی کن.»^۶

دیدار نمودن، بیش از همه روابط بین اقارب را تقویه میبخشد، آزرده‌گی

ها را از بین میبرد. برای شریک ساختن خوشحالی و اندوه وسیله میشود، رفع شدن مشکلات را فراهم میسازد. اعتماد و اطمینان می بخشد. چقدر دردآور است امروز با وجود داشتن هر گونه امکانات ارتباطی و مواصلاتی انسانهای وجود دارند که عمو، دایی، عمه، خاله و فرزندان آنها را نمیشناسند! حتی اگر خود بشناسند هم اما کم نیست شمار کسانی که به معرفی کردن آنها برای فرزندان خود نیاز نمیینند. در نتیجه ی این در وضعیتی قرار گرفته ایم که در خوشحالی و اندوه خود در جستجوی کسانی میباشیم که برای ما همکاری بکنند و در کنار ما قرار بگیرند. هم در مقابل اقارب خود تغافل میورزیم و هم خود مایان تنها مانده از رحمت محروم میمانیم. نظر به مسافه راه میان ما و



اقارب خود هفته یکبار، در ماه یکبار و یا هیچ که نباشد سالی یک باید به دیدار اقارب خود برویم. اگر دیدار روبرو امکان نداشت در روزگار ما که وسایل ارتباطی به این حد پیشرفته است با استفاده از امکانات مختلف، جویایی احوال اقارب خود گردیده ارتباط خود را تازه نگه بداریم.

کمک نخست به اقرارب

کمک کردن به اقرارب نیازمند نیز صله‌ی رحم می‌باشد. زکات و صدقه فطر را نخست به اقرارب فقیر دادن سبب افزایش چند مرتبه ثواب ما می‌گردد. در این مورد پیامبر ما (ص) می‌فرماید که: «به فقیر چیزی بخشیدن صدقه است. به اقرارب چیزی بخشیدن دو ثواب دارد. یکی آن ثواب صدقه، دیگر آن ثواب دیدار و مراقبت از اقرارب است.»^۷ در آن حال بهترین چیز در روابط سالم خویشاوندی، به دیدار اقرارب نیازمند رفتن و به آنها همکاری معنوی و مادی نموده بار مشکلاتشان را کم کردن است.

بیرون از اقراربی که مکلف به مراقبت آن‌ها هستیم، میزان کمک‌های مادی که از جانب ما صورت می‌گیرد، نظر به درجه نزدیکی، وضعیت نیازمندی و قدرت مادی ما تغییر می‌کند. صله‌ی رحم، به معنی تعاون و همبستگی از نگاه مادی، معنوی، گفتاری و رفتاری با نزدیکان می‌باشد.

نیکی کردن به اقرارب، آنگونه که با بر طرف نمودن نیازهای یک اقرارب فقیر ممکن است، با سخن شیرین و یا با یک تبسم نیز میشود انجام داد. با بیان فرمودن رسول خدا (ص) «سخن نیک صدقه است.»^۸ حتی یک دو سخن نیک ارزشمندتر از کمکی است که به وسیله آن انسان‌ها آزوده ساخته شده و به غرورشان صدمه وارد شود. «گفتاری پسندیده (در برابر نیازمندان) و گذشت (از اصرار و تندی آنان) بهتر از صدقه‌ای است که آزاری به دنبال آن باشد، و خداوند بی‌نیاز بردبار است. ای کسانی که ایمان آورده‌اید! صدقه‌های خود را با منت و آزار، باطل نکنید، مانند کسی که مالش را برای خودنمایی به مردم، انفاق می‌کند و به خدا و روز بازپسین ایمان ندارد.»^۹

صلهی رحم با نزدیکان باید همسو با صلهی رحم با خدا باشد

وقتی صله‌ی رحم گفته شد چیزی که قبل از همه در ذهن ما خطور می‌کند همان ادامه روابط ما با اقرارب و یا نزدیکان، است. در حالیکه انسان ارتباط خود را باید با آفریدگار خود که او را از نیستی به هستی

در آورد و با انعام های بی شمار پذیرایی کرد، نیز ادامه بدهد. اساساً صله ی که با نزدیکان است در هنگام موجودیت صله ی با خدا، اهمیت بیشتری پیدا میکند.

انسان قبل از همه مجبور است تا با پروردگارش وابستگی پیدا کند. یعنی در قدم نخست مکلف به ادامه ارتباط خود با آفریدگارش است، آفریدگار بزرگی که او را حمایت و همکاری میکند و هرگز تنهایش نمیگذارد و هرگونه نعمات را به او عطا فرموده است. زیرا انسانی که ارتباطش با خداوند محبت و احسان را از بین ببرد دیگر چیزی برای اعتماد کردن و پناه گاهی برای پناه بردن نخواهد داشت. چنین یک شخص ارتباط و همبستگی را که با دیگر انسان ها ایجاد میکند نیز در ذات خود کدام منفعتی نخواهد داشت. آن کسی که با پروردگار خود دوست نباشد چگونه میتواند دوستی های واقعی را ایجاد کند؟ یک جمعیتی که ملاقات های مجبوری و یا منافع دنیوی را با هم می کند چگونه میتواند یک اعتماد و صداقت پایدار را تجربه کند؟

در عصر ما آیا دلیل اصلی تجربه نمودن مشکلات بزرگ و بحران های اجتماعی افراد و یا جوامعی که در این جایگاه قرار دارند از بین رفتن صله ی آنها با خداوند نیست؟ وقتی صله ی که با خدا میباشد میگوییم، منظور ما از آن، به وجود و به یگانگی او ایمان آوردن و سپس ادا نمودن لازمه های این ایمان میباشد. چنین یک صله، قوی ترین صله ها است. وقتی در قرآن کریم فرموده میشود: «هر کس به طاغوت کفر ورزد و به خدا ایمان آورد به یقین به دستاویزی استوار که آن را گسستن نیست چنگ زده است.»^{۱۱} از چنین یک ارتباط مستحکم بحث میشود.

کسانی که در زندگی خود روابط لازمی خصوصاً صله با آفریدگار بزرگ ما را بر هم میزنند در قرآن کریم برای آنها هشدارهای بسیار جدی داده شده است. آنچه که دانسته میشود این است که نه تنها در این دنیا تنهایی و نومیدی بلکه در دنیای دیگر نیز پشیمانی و خسران در انتظار آن ها است: «همانانی که پیمان خدا را پس از بستن آن می شکنند و آنچه را خداوند به پیوستنش امر فرموده می گسلند و در زمین به فساد می پردازند آنانند که زیانکارانند.»^{۱۱}

در نتیجه هستهی صله ی رحم را بندگی نمودن به خداوند و یا ارتباط ایمانی داشتن با او، را تشکیل میدهد. کسانی که از ایمان روی گردانیده اند با خداوند ارتباط قلبی خود را یعنی «صله خود را» قطع نموده اند.

عمرهای که با صله برکت داده شده اند

زمان به مثل یک آسیاب عمرها را آسیاب میکند. چه سالمند و یا جوان، وقتی زمان هر انسانی که به سر رسید، میمیرد. آنچه که مهم است طولانی بودن عمر نیست، چگونگی استفاده کردن از آن است. انسان باید در پی زمان های که متبرک باشد؛ باید طریقه دعوت نمودن برکت به عمر خود را بداند.



یکی از این راه ها، سرمایه گذاری کردن در روابط اقارب است. سالم، گرم، و مداوم بودن روابط میان اقارب، به یکدیگر خود همکاری نمودن اقارب

از نگاه مادی و معنوی، درهای لطف و مهربانی را باز میکند. پیامبر رحمت میفرماید: «هر کسی که افزایش یافتن رزق خود و یا تاخیر عمر خود را آرزو نماید، به روابط اقارب خود ادامه بدهد.»^۲ در اصل آیا ما را در مورد برکت رهنمایی نمیکند؟

این یک واقعیت است عمری را که خداوند متعال برای انسان مقدر ساخته است، نه زیاد و نه هم کم میشود. مژده های پیامبر در مورد اینکه بعضی عبادات و رفتارهای نیک عمر را طولانی میکند، نسبت به طولانی شدن ماه ها و یا سال ها معانی عمیقتری را دارد. مولای بزرگ انجام عبادات و کارهای نیکوی انسان ها را می داند و به سبب این اعمال زیبا عمرهایشان افزایش داده تقدیر میفرماید. همچنان انسانی که از اقارب خود مراقبت میکند، عمر خود را مفید، سالم و آرامش بخش خواهد گذراند. قطعاً چنین یک عمر پربرکت از عمر طولانی ولی خشن و ناخشنود دارای ارزش بیشتر و معنی بیشتر است.

ماهیت روابط خویشاوندی

در حالیکه در قرآن میفرماید: «خویشاوندان نسبت به یکدیگر [از دیگران] در کتاب خدا سزاوارترند آری خدا به هر چیزی داناست.»^{۱۳} آیه مذکور اشاره بر این دارد که بر اساس آفرینش اقارب نظر به درجه نزدیکی، نسبت به دیگر انسان ها به یکدیگر خود بیشتر علاقه نشان میدهند و از یکدیگر خود بیشتر محافظت میکنند. عوامل زیست‌شناسی و اجتماعی همچون رابطه رحم، رابطه خونی، رابطه خانوادگی اقارب را به یکدیگرش نزدیک میسازد. خلاصه همکاری نمودن انسان نخست به نزدیکان خود، یک لازمه قانون خلقت است. این موضوع در یک آیه دیگر چنین بیان میشود: «حق اقارب، فقیر، و مسافر را بده اما زیاده روی مکن!»^{۱۴} در آیت ذکر اقارب قبل از دیگران، اولویت روابط اقارب را نشان میدهد.

حساسیت‌های خویشاوندی را با وسیله ساختن نسب برای کبر و غرور، نباید به اشتباه بگیریم. در واقع چنین یک روش، یک اشتباهی است که از دوره‌های جاهلیت ادامه داشته و اسلام با آن همیشه مبارزه نموده است. عادت دفاع و جانبداری نمودن از افراد قبیله، طایفه، خانواده خود ولو که ظالم هم مظلوم هم باشد مخالف با اصول عدالت اسلام میباشد. برعکس انسان نباید روابط خود با اقارب را بر مبنای منفعت بنا نماید بلکه بر مبنای مهربانی، محبت، حقوق و مسئولیت‌های متقابل اساس‌گذاری کند. چونکه حتی نزدیکترین اقارب هم که باشد در مورد شهادت و قضاوت نباید به راستی پشت دست کند: «ای کسانی که ایمان آورده اید! پیوسته به عدالت قیام کنید و برای خدا گواهی دهید هر چند به زیان خودتان یا [به زیان] پدر و مادر و خویشاوندان [شما] باشد.»^{۱۵}

وقتی با اقارب روابط خود را قطع کنیم...

بزرگان ما گفته اند: «دشمنی که در میان اقارب بروز میکند، به مثل شعله ور شدن آتش در جنگل است.» پهن شدن آتش سوزی به شکلی که کنترلش خارج از امکان است، هر کسی را میسوزاند، زندگی‌ها را سیاه میسازد، قلب‌ها را خاکستر میکند. از این جهت برای کسانی که ارتباط خود را با اقارب قطع میکنند در دین ما بسیار هشدار و

تهدیدهای الهی وجود دارد: «آنانی که عهد خداوند را پس از بستن آن میشکنند و چیزی را که خداوند به پیوستن آن امر کرده (روابط خویشاوندی) میبرند و در زمین فساد میکنند، این گروه برایشان لعنت است و برایشان سختی آن سرای (دوزخ نیز) است.»^{۱۶}

روابط اقارب به پرگار میماند. روابطی را که شخصی با دیگر انسان ها دارد، نظر به روابطی که با اقاربش دارد شکل میگیرد. انسانی که با نزدیکان خود نتواند روابط سالم را ایجاد کند، چگونه میتواند با دیگر انسان ها روابط نیک را شکل دهد! انسانی که خود را دوست ندارد، خانواده اش را دوست ندارد و نزدیکترین کسانی را نتوانسته در خوشحالی شریک بسازد، آیا میتواند سنگ بنای یک جامعهی آرام باشد؟ از هم پاشیدن روابط محبت و همبستگی جامعه از خانواده شروع مییابد، به همسایگان و دیگر گروهها سرایت میکند و در نتیجه هماهنگی جامعه از کار میافتد. در آن حال زحمت کشیدن بخاطر از بین رفتن روابط خانواده، به معنی تلاش کردن در جهت محافظت کردن جامعه است.

حضرت پیامبر ما (ص) میفرمایند: «هیچ گناه دیگری به اندازه گذشتن از حد و ارتباط خود را با اقارب بریدن وجود ندارد که خداوند جزایش را بطور قبل از وقت در دنیا بدهد.»^{۱۷} روابط اقارب به قدری مهم است حتی اگر اقارب یک شخص، مسلمان هم نباشند در بین خود به نسبت داشتن حقوق خویشاوندی مسلمان مکلف است تا با آن ها رفتار نیکو داشته باشد. به عبارت دیگر در مورد حفظ روابط اقارب حتی تفاوت دین در نظر گرفته نمیشود. اطاعت از والدین در مورد اخلال نمودن حدودی را که خداوند وضع نموده ممنوع باشد هم ولی حفظ روابط سالم با اقارب توقع رفته است: «[آری به او سفارش کردیم] که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت [همه] به سوی من است. و اگر تو را وادارند تا در باره چیزی که تو را بدان دانشی نیست به من شرک ورزی از آنان فرمان مبر و [لی] در دنیا به خوبی با آنان معاشرت کن و راه کسی را پیروی کن که توبه کنان به سوی من بازمی گردد و [سرانجام] بازگشت شما به سوی من است.»^{۱۸}

این هشدار قرآن کریم به رفتارهای حضرت پیامبر ما نیز منعکس پیدا میکند. آنحضرت (ص) مسلمان شدن عمویش ابوطالب را که برایش زحمات بسیاری را متحمل شده بود، خیلی ها میخواست. با آنکه اسلام را نپذیرفت ولی با آنها تا آخرین نفسهایش بر حفظ روابط سالم با عمویش پایبند بود. به همین منوال، هنگامی که به دیدار اسماء دختر ابوبکر مادر مشرک او آمد، در مورد چگونه برخورد کردنش با آن، از حضرت پیامبر مشورت خواست و آنحضرت (ص) فرمودند: «از مادرت مراقبت کن، او را پذیرایی نما.»^{۱۹}

راه فراموش نشدن، از فراموش نکردن میگذرد

در فرهنگ ما رسم و رواج های بسیار ارزشمندی وجود دارد که میتواند برای صله ی رحم وسیله قرار بگیرد و پیوندهای خویشاوندی را تقویه ببشخند. بدون شک عیدها در راس این فعالیت ها قرار دارد. میتوانیم بگوییم که تا زمانی که عیدها جایگاه اساسی خود را از دست ندهد به تبارز مقطع زمانی اتحاد و وحدت میان اقارب و افراد دیگر جامعه ادامه خواهد داد. دیدارهای که به واسطه عیدها صورت میگیرد سبب نرم شدن قلب ها و شریک ساخته شدن محبت میگردد.

از نگاه فردی عیدها بگونه ی امواج آرامش محسوس، رسیدن به بعد توده ها را فراهم میسازد. اما امروز خواسته و ناخواسته سوال درک شدن و یا نشدن عیدها در داخل این حالت روحی در ذهن خطور میکند. در روزگاری به سر میبریم که روابط بر اساس منافع ایجاد شده است، بیشتر اوقات انسان ها با در نظرداشت اندازهی تامین منفعت خود با دیگران توجه میکنند حتی قبل از خود دست به تعریف کردن دیگران میزنند. کاهش یافتن حساسیتهای در مورد ایمان و اخلاق و در نتیجهی این در یک دوره ی به سر میبریم که بیشتر اوقات همسایه طبقه بالا از همسایه طبقه زیر خود بی خبر زندگی میکند، روابط خانواده ها و اقارب از هم گسسته، در بین نسل ها دیوارهای ضخیم کشیده است.

برای از میان برداشتن و یا به حد اقل رساندن تمامی این نکات منفی از تاثیرات صله ی رحم نمیتوان چشم پوشی کرد. از این نگاه عیدها نباید لحظات گریز از یکدیگر باشد بلکه باید لحظات نزدیک شدن به یکدیگر ما باشد. در قرآن کریم با وسیله های مختلف تاکید صورت

گرفته است هر کسی که خداوند را فراموش کند خداوند نیز آن‌ها را فراموش خواهد کرد. مثلاً در این آیه فرموده شده است: «به آنها گفته میشود: و گفته شود همانگونه که دیدار امروزتان را فراموش کردید امروز شما را فراموش خواهیم کرد و جایگاهتان در آتش است و برای شما یاورانی نخواهد بود.»^{۲۰} در آیه فوق‌الذکر بیان میشود که فراموشی خداوند، در آن روزی که انسان‌ها بیشتر به خداوند محتاج میگردند خداوند نیز آن‌ها را فراموش میکند یعنی کمک نمیکند. این حالت برای انسان‌ها نیز چنین است. انسانهای را که خود فراموش میکند، به یک شکلی از طرف انسان‌های فراموش شده، خود به فراموشی سپرده خواهد شد. هر کسی که در روزهای سخت و دشوار در کنار کسی نایستد، در روزهای سخت و دشوار خود، نمی‌تواند کسی را در کنارش پیدا کند.

اگر خواسته باشیم که فراموش نشویم، در آن صورت نباید والدین، همسر و دوستان خود را فراموش کنیم. نباید فراموش کرد همچنانی که حقوق برادری در میان مسلمان‌ها وجود دارد، یکی هم حقوق در میان اقارب موجود است که می‌توان آن را در چهارچوب صله‌ی رحم روی دست گرفت. در واقعیت هم صله‌ی رحم به یک تازی می‌ماند که انسان‌ها را به مثل دانه‌های تسبیح‌گردهم جمع میکند. از بین بردن این پیوند به مثل دانه‌های تسبیحی است که هر کدام آن به هر گوشه پاشیده شده، سبب از هم جدا شدن انسانها از یکدیگرشان گردیده و به یک خالیگاه بی‌معنا خواهند غلتید.

دردناکترین نفرت، داشتن احساس نفرت نسبت به اقارب می‌باشد. حتی اگر نتوانیم پاداش دریافت کنیم هم باید با اقارب رفتار نیک داشته باشیم و به رنجش‌ها نباید فرصت بدهیم. ممکن است در میان اقارب با انسان‌های مواجه شویم که وقتی همراه‌شان روابط نزدیک برقرار کنیم آن‌گاه خانواده ما از نگاه‌های مختلف ضرر می‌بیند. حتی با آن‌ها نیز یک ارتباطی را داشته باشیم که در نقطه عطف زندگی‌شان همچون تولد، مرگ، عروسی در کنارشان قرار گرفته سلام و دعا را قطع نکنیم. باید بدانیم که رفتارهای همچون یکی دیگر را رد نمودن، از زندگی خود کلاً بیرون ساختن، لعنت کردن، دعای بد نمودن تنها طرف مقابل و یا ما را افسرده نمی‌سازد علاوه بر آن در مقابل رسیدن

به مرحمت پروردگار خود مانع جدی را ایجاد خواهد نمود. چانه زنی در روابط اقارب وجود ندارد. این هشدار حضرت پیامبر را بیاد بیاوریم: «صله ی رحم کننده کسی نیست که در مقابل نیکی که اقاربش برایش انجام داده، نیکی کند، بل کسی است که حتی اقاربش نیکی را قطع کنند هم، به آن ها نیکی کند.»^{۲۱}



پیامبر رحمت که پدر و مادرش را از دست داده بود، اقاربش بزرگ نموده بودند. آن هم وقتی بزرگ شد در مقابل نزدیکان خود وفاداری نشان داده هرگز حق شناسی نکرد. حضرت خدیجه این حالت او را بیان میکند روز نخست به عنوان پیامبر وقتی برایش وحی آمد، لرزان

آمد و خواست تا او را بپوشانند حضرت خدیجه برایش چنین می گفت: «نخیر، نترس! قسم به خداوند تو را هرگز نمی شرماند. چونکه تو همیشه مراقب اقارب خود هستی.»^{۲۲} وقتی اسلام آمد رسول خدا نخست اقارب خود را به دین دعوت نمود، برای آرامی و سعادت آن ها تلاش نمود. می توانیم بگوییم که صله، سرمشق زندگی حضرت پیامبر است، سنت است، پارچهیی از اخلاق پیامبر است.

در زندگی اجتماعی می تواند رخدادها بر وفق اهداف و مراد ما به پیش نرود. در میان نزدیکان نیز گاه گاهی ممکن است بنابر دیالای مختلف حوادث ناگوار رخ خواهد داد. در چنین یک حالت اگر اقاربمان ما را ترک بگویند، دیدن ما را نخواهد، حتی در مقابل ما یک رفتار دوستانه نداشته باشد هم، ما به عنوان یک مسلمان با شعور نباید

روابط خویشاوندی را از بین ببریم. در هر حالت به عنوان تجلی صفت رحمان خداوند ما باید روابط خود با اقارب را، بر اساس شفقت و مهربانی ایجاد کنیم. باید بدانید که خانواده شما تنها متشکل از پدر، مادر و کودکان نیست.

به روابط اقارب خود ارزش قایل شوید، به فرزندان خود دودمان خود را معرفی کنید.

هم در روزهای زیبایی مثل تولد و عروسی و هم در روزهای دشوار مثل بیماری و جنازه همراه با فرزندان خود در کنار اقارب خود قرار بگیرید.

فراموش نکنید که قطع روابط ما را تنها میسازد!

دیدارهای اقارب و دوستان را هرگز نباید ناچیز بدانیم. صله ی رحم را به عنوان یک وسیله جلب رضایت خداوند و اتحاد اجتماعی خود ببینیم. اگر امکان داشته باشیم به اقارب فقیر و نیازمند خود کمک و همکاری مادی نماییم. احوال اقارب سالمند خود را گاه گاهی پرسیده دعاهای شان را بگیریم، از تجاربشان استفاده کنیم.

در مقابل اقارب خود زبان شیرین، چهره خندان، صبور و بردبار باشیم. مشکلات خورد و ریزه و مخالفت های کوچک خود را قبل از بزرگ شدن و غیر قابل حل گردیدن دست به کار شده راه حل پیدا کنیم. هر گونه روابط خود را کنار نزنیم، خوبی های را که برای خود می خواهیم برای آنها نیز بخواهیم. و نیز به خاطر داشته باشیم که قطع روابط با اقارب و رفتار بد داشتن با آن ها از جمله گناهان کبیره است. به هشدار قران کریم گوش بدهیم: «پس [ای منافقان] آیا امید بستید که چون [از خدا] برگشتید [یا سرپرست مردم شدید] در [روی] زمین فساد کنید و خویشاوندیهای خود را از هم بگسلید! اینان همان کسانی که خدا آنان را لعنت نموده و [گوش دل] ایشان را ناشنوا و چشمهایشان را نابینا

کرده است. آیا به آیات قرآن نمی اندیشند؟ یا [مگر] بر دل‌هایشان قفل‌هایی نهاده شده است؟»^{۲۳}

- | | | |
|----|----|-------------------------|
| | ۱ | ترمذی، صفت القيامت، ۴۲. |
| | ۲ | ترمذی، بر و صله، ۱۶. |
| | ۳ | نساء، ۳۶/۴. |
| | ۴ | ترمذی، مناقب، ۲۸. |
| | ۵ | ترمذی، بر ۶. |
| | ۶ | ترمذی، بر ۶. |
| | ۷ | نسائی، زکات، ۸۲. |
| | ۸ | بخاری، جهاد، ۱۲۸. |
| | ۹ | بقره، ۲۶۳/۲-۲۶۴. |
| | ۱۰ | بقره، ۲۵۶/۲. |
| | ۱۱ | بقره، ۲۷/۲. |
| | ۱۲ | بخاری، ادب، ۱۲. |
| ۱۳ | | انفال، ۷۵/۸. |
| ۱۴ | | اسراء، ۲۶/۱۷. |
| ۱۵ | | نساء، ۱۳۵/۴. |
| ۱۶ | | رعد، ۲۵/۱۳. |
| ۱۷ | | ابوداود، ادب، ۴۳. |
| ۱۸ | | لقمان، ۱۴/۳۱-۱۵. |
| ۱۹ | | بخاری، ادب، ۸. |
| ۲۰ | | جائیه، ۳۴/۴۵. |
| ۲۱ | | بخاری، ادب، ۱۵. |
| ۲۲ | | بخاری، بدء الوحی، ۱. |
| ۲۳ | | محمد، ۲۲/۴۷-۲۴. |

مثل هر خانه ی دیگر، خانه پیامبر نیز زندگی فراز و نشیب را داشت: رنج ها، خوشحالی ها، خشم ها، مهر و محبت... برای روز نو گاهی با آرامش، گاهی هم صبورانه از خواب بلند می شد ولی در تحت هر گونه شرایط در داخل خانواده روابط صمیمی و احترامانه ادامه داشت. افراد خانواده ی پیامبرمان، در نزدش از ابراز نظر خوداری نمی کردند برای مخفی نگه داشتن احساسات خود نیازی نمی دیدند. پیامبرمان که از این وضعیت ناراحت نمی گردید باری به خانمش حضرت عایشه چنین فرموده بود: «من اوقاتی را که تو از من ممنون می باشی و از من قهر می کنی می دانم.» وقتی حضرت عایشه پرسید: «این را چگونه متوجه می شوی؟» این سرنخ را ارائه نموده بود: «آن گاهی که از من ممنون می باشی، "قسم به پروردگار محمد که نخیر" می گویی. وقتی از من قهر می کنی "قسم به پروردگار ابراهیم که نخیر" می گویی.» بر مبنای این، جوابی را که حضرت عایشه می دهد به این اشاره میکند که اسم شوهرش اگرچه از زبانش کم شود هم اما محبتش هرگز از قلبش کاهش نمیابد: «بله، حق با توست. اما به خداوند قسم که ای رسول خدا، من تنها میتوانم از اسم تو دور بمانم.^۱



زبان ارتباطی خانواده



پیامبر ما میفرمایند که:

«مومن یک شخص خونگرم می باشد. برای کسی که با
انسانها انس نگیرد و همراهش انس گرفته نشود، خیری

نیست.»

(ابن حنبل، ۲، ۴۰۰)

وقتی از زبان ارتباطی خانوادگی بحث میشود...

تک و تنها بودن، بی شریک بودن مخصوص خداوند است.

ما به یک همسر، به یک فرزند، به امنیت و وابستگی نیاز داریم. به حمایت و شریک ساختن، به مهر و مراقبت، به آرامش و شفقت، خلاصه به یک خانواده احساس نیازمندی می کنیم.

خانواده یک مؤسسه‌ی است که نمی توان با کلمات دارای مفاهیم سطحی و عاری از ارزش همچون «رابطه، باهمی و اتحاد» بیان نمود.

خانواده یک وحدت کاملاً غنامند و ژرفی است که نمی توان وسیع و یا باریک توصیفش کرد. والدین، پدربزرگ-مادربزرگ، فرزند-نوه، اقارب-همسایه عناصر لازم و ملزوم این وحدت اند.

خانواده، بنابر بیان پیامبر محبوب مان یک آشیانه آموزشی است که در آن شخصیت، ایمان و طرز زندگی ما شکل می یابد.^۲

«خانواده بودن» با فرموده زیبای پروردگار ما «لباس همدیگر بودن است»^۳

- به مانند لباس پوشاننده، است.
- به مانند لباس زیبا کننده است،
- به مانند لباس مناسب بودن است.
- به مانند لباس مناسب بودن است.

از این جهت خانواده عرصه یک رابطه نبوده، بلکه عرصه یک ارتباط همه جانبه میباشد.

آنگاه ارتباط چیست؟

ارتباط فرایند انتقال و مفاهمه یک خبر در بین دو زنده جان می باشد. معنی بخشیدن به دنیا؛ معنای کشف نموده خود را با دیگران شریک ساختن؛ انتقال درد، احساس، افکار، نیازمندی و انتظارات خود به شخص مخاطب را ارتباط می گوئیم. اگر این عمل بدون رنجیدن و رنجاندن صورت بگیرد به عنوان ارتباط درست و یا سالم نامیده میشود.

ارتباط گاهی لفظی بوده؛ با هم سخن گفتن، با گفتار و صحبت متقابل و یا با فریاد متقابل... گاهی هم غیرلفظی است؛ با یک توقف، با یک نگاه، با یک تبسم و یا با تکان دادن ابرو/اخم کردن... گاهی با هیچ سخنی در آغوش می گیریم، و گاهی هم روی خود را گردانیده پشت خود را دور می دهیم. صدای ما نبراید هم با زبان تن خود میتوانیم ارتباط برقرار نموده خود را بیان کنیم. در نتیجه هر روز به اطرافیان خود صدها پیام منفی و یا مثبت، لفظی و یا غیر لفظی می دهیم.

ارتباط خانوادگی چیست؟

در داخل خانواده رابطهی را که بزرگ-کوچک، زن-مرد، جوان-سالمند هرکس با یکدیگر خود برقرار می کند و پیام های را که به وسیله این رابطه می فرستد ارتباط داخل خانواده را تشکیل می دهد. اگر در داخل خانواده یک طرز ارتباط سالم پذیرفته شده باشد، افراد خانواده می توانند بدون اینکه یکدیگر خود را آزرده بسازند به آرزو و خواسته های خود برسند. مشکلات خود را می توانند قبل از اینکه حالت غیر قابل حل را به خود بگیرد، با صحبت کردن حل کنند. هنگامی که نزاع برخواست نباید به نا امیدی فرو رفت، در فرایند هر ارتباط، احتمال حوادث ناگوار ارتباطی را در نظر گرفته می توان راه حل های را جستجو کرد.

در خانواده ی که زبان ارتباطی سالم استفاده می گردد هر کس به وجود یکدیگر خود احترام می گذارد. داشتن افکار، ذوق، خواسته، ایدهآل و برنامه های متفاوت شخص مقابل را عادی می داند. میپذیرد که خودش نیز به عنوان یک انسان نقطه ضعفها و نواقص را دارد. بدون شکستن، تخریب کردن، زخم نمودن برای برقراری ارتباط تلاش بخرج می دهد.

هنگامی که لسان، لفظ، کلام، دل و سخن صحبت کردن را بیان می کند در زندگی روزمره کلمه های مورد استفاده ما میباشد. در زبان عربی «لسان» به معنی نوک تیز کرده شدن «لفظ» انداختن، «کلام» معانی ریشهیی همچون مجروح ساختن را می دهد. «لاف» نیز یک کلمه فارسی بوده سخنان بیهوده را گویند.

با توجه به این می توان گفت که ارتباط خانوادگی به معنای این است که انسان نخست باید در فکر زخم های بود که گفتن سخنان بیهوده در قلب ها ایجاد می نماید.

ارتباط خانوادگی، نخست به معنای «زبان حوش» است؛ با استفاده صحیح از زبان نیازی به اشک و دستمال نگذاشتن است.

خداوند متعال می فرماید: «و به بندگانم بگو آنچه را که بهتر است بگویند که شیطان میانشان را به هم می زند زیرا شیطان همواره برای انسان دشمنی آشکار است.»^۴ در این آیه از ما خواسته شده است تا متوجه هر سخنی که صرف می کنیم، باشیم و در ضمن خاطر نشان میسازد که تمامی گفتار های ما ضبط میشود.^۵ حضرت پیامبر برای ما چنین هشدار می دهد: «کسی که به خداوند و به روز قیامت ایمان دارد، یا سخن نیک بگوید و یا هم خاموش باشد.»^۶ بنابراین ارتباط خانوادگی، بدون فرصت دادن به تزویر شیطان سخن گفتن، نیک و درست را بیان نمودن و به نظم زندگی خود پابند بودن است.

یک خانواده سعادت مند، به معنی این نیست که با هیچ مشکل و سختی روبرو نشود، و به هیچ نزاع و بحرانی شاهد نگردد. خانواده خوشبخت به معنی این است که با ایجاد یک شبکه ارتباطی بتواند مشکلات و سختی ها را بطور انسانی حل نماید.

این رساله که فرایند ارتباط خانوادگی را بر اساس شش زبان عبارت از زبان قلب، زبان ارزش، زبان تشکر، زبان معذرت، زبان دعا و زبان خاموشی بیان نموده است، می خواهد در جهت فراهم ساختن معلومات و مهارت های ارتباط خانوادگی کمک نماید. در نظر دارد تا جهت رشد دادن مهارت انعکاس بخشیدن زیبایی های ذاتی خود به گفتار و چشم هایمان، سهمی داشته باشد.

زبان قلب

قرآن کریم بنیاد خانواده را با کلمه های مودّت و رحمت اساسگزاری میکند.^۷ واژه‌نامه‌ی زبان قلب در اصل از این دو کلمه شکل می‌گیرد. مودت؛ دوست داشتن، محبت و عشق است. رحمت هم مهربانی، شفقت و نزاکت است. از ابتدا تا آخر مودت را یعنی محبت قلب را ابراز داشتن و در دشوارترین لحظات، گرمی رحمت قلب را محسوس کردن، بستگی دارد به تسلط داشتن زبان قلب. در یک خانواده که زبان قلب تسلط دارد، از خشونت خانوادگی نمی‌توان بحث کرد. چرا که ظاهر و باطن چنین یک خانواده رحمت می‌باشد.

در داخل خانواده چگونه استفاده شدن زبان قلب را از پیامبر خود می‌آموزیم. پیامبر رحمت میفرماید: «بهترین شما کسی است که در مقابل خانواده خود نیکوتر باشد. من نیز از میان شما در مقابل خانواده اش نیکوترینم!»^۸ هرگز از زبانش کلمه های کثیف همچون حقارت، دشنام، دعای بد، لعنت جاری نمی‌شود.

برعکس شفقت و مدارا گویا در زبان وی جان می‌گرفت. با بیان حضرت عایشه، «او یک انسان خشن نبود. در بازار و شهر داد و فریاد نمی‌کرد، در مقابل بدی با بدی پاسخ نمی‌داد، برعکس می‌بخشید و با مدارا رفتار می‌کرد.»^۹



زبان قلب را در رفتاری که حضرت پیامبر در واقعه افک از خود نشان

داد یعنی هنگامی که به مادر مومنین حضرت عایشه بهتان زده شد، می‌توانیم دریابیم. پیامبری که در لحظه بسیار دشوار و مشقت بار همسر خود، صبورانه و با شکیبایی رفتار نمود، با او ارتباط خود را قطع نکرد، برای ما بهترین الگوی این زبان را پیشکش میکند. رنجاندن و تطبیق خشونت آن حضرت (ص) بر حضرت عایشه در جایش با توجه به بیماری سختی که در آن روزها داشت حتی موضوع بهتان را آشکار

نکرد... حضرت عایشه از موضوع بهتان تنها بعد از یک ماه توانست از خدمتکارش که نزدش بود مطلع شود.^{۱۰}

یک پیامبری که به کودکان اطراف خود با گفتن «کودکم» و یا «فرزندم» به سخنان خود شروع می کرد، به فرد کوچک اهل مدینه که به ادای خدمتش تلاش می کرد با اسم «انس کوچک» صدا می کرد، حتی یک روز هم او را نرنجاند... همانا مثل لقمان (ع) دانشمند که به فرزند خود «فرزندم» می گفت،^{۱۱} به مثل جد ما حضرت ابراهیم که به پدرش «پدرجانم» صدا کرد...^{۱۲}

در یک خانواده که زبان قلب جا گرفته باشد رحمت سخن می گوید خشونت سکوت میکند.

- در یک خانواده که زبان قلب جا گرفته باشد محبت سخن می گوید نفرت سکوت میکند.
- در یک خانواده که زبان قلب جا گرفته باشد دوستان سخن می گوید دشمنان سکوت میکند.
- در یک خانواده که زبان قلب جا گرفته باشد نیروی بازو سخن نمی گوید نیروی قلب سخن می گوید.

زبان ارزش

خانواده هم یک ارزش است و هم منبع ارزش. بسیاری از ارزش های مشترک بشریت همچون صداقت، عدالت، مهربانی به وسیله خانواده ها نسل به نسل انتقال مییابد. در آن حال در استفاده زبان ارزش، سخنان تمجیدی بهترین مکانی که باید سخاوتمندانه رفتار نماییم خانواده است.

برای خانه های خود کلمه مسکن را استفاده می کنیم. مسکن به معنی «مکانی که آسایش مسلط است، آرامش پیداست» می باشد. در مکانی که انسان ارزش نبیند نمی تواند آرامش داشته باشد بنابراین مسکن

بودن خانه‌ی ما یعنی لانه‌ی آرامش بودن خانه ما بستگی دارد به اینکه زبانِ ارزشِ متقابل زنده نگه داشته شود.

زبان ارزش، اساس حس تعلقی می باشد. یک فرد خود را متعلق به جایی می داند که ارزش ببیند و تحسین شود. از محیطی که افکارش کوچک شمرده شود، گفتار و رفتارش بی ارزش تلقی گردد، می خواهد فرار کند. در آن حال رشد شعور خانوادگی انسان ها تنها با فراهم ساختن استفاده از زبان ارزش امکان دارد. توجه کنید این زبان در زندگی پیامبرمان چگونه مشخص می شود:

پیامبرمان همسرش حضرت خدیجه را در دشوارترین لحظات خود به عنوان «یکی از ارزشمندترین زنان» توصیف می کند.^{۱۳} خدیجه مادر مومنان حتی سال ها پس از وفاتش برای پیامبرمان ارزش جداگانه است. وی را با وفاتش یاد می کرد، به دوستان او تحفه ها می فرستاد و به حضرت عایشه که از این وضعیت گاهی غبطه خورده، اظهار می نمود: «گویا در دنیا بجز از خدیجه دیگر زنی وجود ندارد!»^{۱۴} می فرماید: «در حالیکه تمامی انسان ها به من باور نداشتند او به من باور نمود. در حالیکه همه مرا تکذیب می کرد او مرا تصدیق نمود. زمانی که انسان ها کمک خود را از من دریغ نمودند او از من حمایت نمود.»^{۱۵}

در خانواده پیامبر، متقابل بودن این زبان ارزش و تحسین را می بینیم. حضرت خدیجه، پیامبرمان را که در زمان های نخستین نزول وحی متحیر و ترسیده بود با این جملات بی نظیر حمایت کرد: «نترس، قسم به خداوند که، او تو را هیچگاهی شرمنده نمیکند. زیرا تو از اقارب خود مراقبت میکنی، صادقانه سخن میگویی. مشکلات ضعیفان را متحمل میشوی، نیازمندیهای فقرا را برطرف می سازی. به مهمان انعام میکنی، به مصیبت گرفتار شده را کمک میکنی.»^{۱۶}

با الگو بودن پیامبری که پس از سال ها فرمود: «فاطمه یک جزء من است، هر کسی که او را برنجاند مرا رنجانده است.»^{۱۷} چگونه به ارزش تبدیل شدن کودک در نزد پدر را شاهد می شویم. موضوع قابل توجه این است پیامبرمان که مثل هر پدر کودک خود را دوست داشت رو نگردانیدن او از اظهار این محبت است. همانا مثل حضرت حسین را

که در آغوش گرفته فرمود: «پروردگارا، من این را دوست دارم، تو هم دوستش داشته باش!»...^{۱۸}

حضرت فاطمه که رنج خود را در عقب پدر وفات نموده ی خود چنین بیان می نماید: «پدر جانم که به دعوت پروردگار خود اجابت نمود، پدرجانم که به جنت فردوس هجرت کرد، پدر جانم که به جبرائیل امانت سپردیم...»^{۱۹} از دید یک فرزند ارزش پدر را برای ما می آموزد.

زبان ارزش گفتن «تو» را کنار زده رسیدن و عادت نمودن به «ما» را لازم می سازد. برعکس زبان «تو» که احساس بی ارزشی، بی کفایتی و تقصیر را ایجاد می کند، اتحاد، امنیت و صداقت را نیرو می بخشد. کلا به کنار گذاشتن جانبداری تاکید می ورزد. در جایی که این زبان وجود دارد دیگر «مادر تو» وجود نداشته، بلکه مادرمان وجود دارد. «برادر تو» نه «برادرمان» وجود دارد.

- در خانواده ی که زبان ارزش حاکم است با گفتن «تو» نه از خود راندن، بل با گفتن «ما» احاطه نمودن و در آغوش گرفتن وجود دارد.
- در خانواده ی که زبان ارزش حاکم است نمیتواند یک زندگی گناهکار ننگین همچون تبعیض مرد-زن عرض وجود کند.
- در خانواده ی که زبان ارزش حاکم است همه زیباست، زیبا می بیند و زیبا می سازد.
- خلاصه اگر زبان ارزش وجود داشته باشد، رقابت نه، بل رفاقت وجود دارد.

زبان تشکر

حتی یک تشکر را بسیار دیدن شاید هم آخرین مرحله خسیسی باشد! از این جهت این حقیقت از زبان مبارک پیامبرمان جاری می شود: «کسی که به انسان ها تشکری کردن را نداند به خداوند نیز شکرگزاری نخواهد کرد»^{۲۰}

مادر مومنان حضرت عایشه که گفته بود: «بجز از سیر که دیگر خورشی وجود ندارد» در جواب حضرت پیامبر فرمودند: «سیر که چقدر یک خورش زیبایی است»^{۲۱} آن حضرت با این پاسخ خود بعد دیگر تشکر و شکر را برای ما نشان می دهد: حسرت نداشته ها را نباید کشید، از داشته ها باید لذت برد...

خیلی خوب، در میان انسان ها بیشتر کی ها مستحق تشکر هستند؟ بلافاصله والدین ما در نخست قرار می گیرند. برای اینکه آن ها تاج سر ما اند.

سپس در تعقیب آن همسر ما می آید. چونکه یک عمر در کنار ما هستند.

و فرزندان ما. زیرا آن ها چاره‌ی کار ما هستند.

زبان تشکر، در مقابل کوچکترین یک خوبی و نیکی، اندکترین کمک و بخششی که از والدین، همسر و فرزندان خود می بینیم از آن ها تشکر نمودن است. وقتی تشکر نمود، توصیف کرد فکر می کنیم که لوس خواهد شد. در حالیکه پیامبر محبوب ما، به ما چنین هشدار می دهد: «برای کسی که یک نیکی صورت می گیرد وقتی امکان پیدا کرد باید آن را جبران کند. اگر امکان بدست نآورد، آن شخص کمک کننده را توصیف و تمجید کند. زیرا کسی که یک نیکی را توصیف کند وظیفه شکرگزاری را ادا می نماید. کسی که نیکی را مخفی نماید ناسپاسی میکند»^{۲۲}

برای استقرار زبان تشکر در خانواده، نه پی بردن به داشته های دیگران، بلکه به داشته های خود پی بردن را لازم می گرداند. لازم است تا به این شعور برسیم که موجودیت و داشته های خود را بزرگترین ثروت بدانیم. در ضمن با نظر داشت توصیه پیامبرمان همیشه نباید به فراوانی نگاه کرد به نداشته ها هم نگاه نموده خود را از ناسپاسی رهایی باید بخشید.^{۲۳} چونکه خطرناکترین نابینایی ناسپاسی است.

- اگر در خانواده زبان تشکر وجود داشته باشد، نه نداشتن، بلکه فراوانی وجود دارد.
- اگر در خانواده زبان تشکر وجود داشته باشد، نه اندوه، بلکه خوشبختی وجود دارد.
- اگر در خانواده زبان تشکر وجود داشته باشد، نه تقصیر، بلکه غرور وجود دارد.

زبانِ معذرت

انسان یعنی اشتباه. فکر کنید، برای یک لحظه هم که باشد حق اشتباه کردن را ندارید و یا در نخستین اشتباه خود بزرگترین جزا را می



بینید. در این وضعیت چه اتفاق افتادنش را خداوند متعال در قرآن کریم چنین بیان می فرماید: «و اگر خدا مردم را به [سزای] آنچه انجام داده اند مؤاخذه میکرد هیچ جنبنده ای را بر پشت زمین باقی نمی گذاشت.»^{۲۴}

در آن حال در این موقع مسئولیت انسان چیست؟ دوباره قرآن کریم چنین جواب می دهد: «زود توبه نمودن از کار بدی که از روی جهالت انجام میدهند»^{۲۵}

آنگونه که در مقابل خداوند است، در مقابل یکدیگر خود نیز داشتن اشتباه و خطاها اجتناب

ناپذیر می باشد. چگونه که بلافاصله از خداوند طلب بخشش لازم باشد همانگونه باید از یکدیگر خود نیز معذرت بخواهیم.

بله، معذرت خواستن نه، بل معذرت خواسته شدن. در هنگام اشتباه کردن چقدر دلیر باشیم، در هنگام توبه نمودن و معذرت خواسته شدن

نیز همانقدر باید دلیر باشیم. خصوصا محیطی که در آن اشتباه می کنیم اگر خانواده بوده باشد بیشتر کسانی که مستحق معذرت هستند افراد خانواده ما می باشند.

معذرت خواستن، از یک اشتباه بزرگتر همچون دفاع نمودن از اشتباهات خود، ما را نجات می دهد. معذرت خواستن، تلاش بیهوده را که بخاطر دفاع بخرج می دهیم، برای بازسازی بخرج رساندن ما را فراهم می سازد.

معذرت خواستن، در مقابل تداوم دل آزرده‌گی ها، رنجیدن ها، از هم پاشیدن نظم خانواده موانع ایجاد خواهد کرد.

معذرت خواستن چنانچه که یک ضعیفی نیست، معذرت خواسته را ضعیف ندیدن و در مقابل معذرت با بخشش پاسخ دادن نیز یک فضیلت است. زیرا با بیان پیامبران «اشتباه در بخشش، ضرر کمتری نسبت به جزا دادن اشتباه، دارد.»^{۲۶}

هنگامی که از زبان معذرت استفاده می کنیم باید مراقب مقصر دانستن همسر، فرزند و اقارب خود باشیم. چونکه از یک جانب معذرت خواستن و از جانب دیگر معذرت های که طرف مقابل را متهم میکند، این از ابتدا ناهنجاری را ایجاد میکند، نه به بازسازی کردن، بلکه به تخریب خدمت خواهد کرد. در یک معذرت خواستن سالم، انسان باید به اشتباه خود اعتراف کند، پشیمانی خود را بر زبان آورده بار دیگر به انجام ندادن آن مصمم بودن خود را بیان کند.

- اگر در یک خانواده که زبان معذرت حاکم بوده باشد، به نواقص و به از دست رفته ها پرداخته نمی شود.
- اگر در خانوادگی که زبان معذرت حاکم بوده باشد، بهانه ایجاد نشده معرفت به وجود آورده می شود.
- اگر در خانوادگی که زبان معذرت حاکم بوده باشد، لغزش ها بخشیده می شود.
- اگر در خانوادگی که زبان معذرت حاکم بوده باشد، نه سخن، بلکه بخشش به درازا می کشد.

زبان دعا

لحظه دعا محرمترین و خاصترین لحظات ما است. نمی توانیم بگوئیم اینکه در این لحظات در مقابل خانواده خود بسیار سخاوتمند بوده ایم. در حالیکه قرآن کریم خیلی زیاد برای ما از دعاهای پیامبران یاد می کند که برای خانواده های خود، می کردند.

هنگامی که ابراهیم (ع) کعبه را می ساخت برای مسلمان بودن خانواده و نسل خود تضرع میکند.^{۲۷} «پروردگارا! مرا برپادارنده نماز قرار ده و از فرزندان من نیز. پروردگارا! و دعای مرا بپذیر.»^{۲۸} زکریا علیه السلام با طلب یک نسل پاک و تمیز به خداوند دعا میکند.^{۲۹}

بندگان رحمان چنین دعا میکنند: «پروردگارا! به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایه روشنی چشمان [ما] باشد.»^{۳۰} انسان هنگامی که به چهل سالگی رسید برای خود، والدین و فرزندانش چنین دعا میکند: «پروردگارا بر دلم بیفکن تا نعمتی را که به من و به پدر و مادرم ارزانی داشته ای سپاس گویم و کار شایسته ای انجام دهم که آن را خوش داری و فرزندانم را برایم شایسته گردان.»^{۳۱}

قرآن کریم برای ما میآموزد هنگامی که با والدین خود ارتباط برقرار می کنیم نه از اف گفتن، بلکه از زبان دعا باید استفاده کرد: «پروردگارا! آن دو را رحمت کن چنانکه مرا در خردی پروردند.»^{۳۲} پیامبران می خواهد که والدین ما باید به گنجینه دعای ارزشمند بودن خود پی ببرند: «به مستجاب شدن سه گونه دعا شکی وجود ندارد: «دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای والدین برای فرزندان.»^{۳۳}

خانواده های ما در دعای فرشتگان نیز فراموش نمی شوند: «پروردگارا! آنان را در باغهای جاوید که وعده شان داده ای با هر که از پدران و همسران و فرزندانشان که به صلاح آمده اند داخل کن.»^{۳۴}

پیامبران ما نیز برای خانواده خود از زبان دعا استفاده می کرد. مثلا در هر قعه پایانی نماز در دعاهای اللهم صل و بارک خانواده پیامبران را نیز با نیکی و شکران یاد می کنیم.^{۳۵} در مقابل ما پیامبری است که حتی در دعای نماز خانواده خود را فراموش نکرده است. باز هم آنحضرت

(ص) در یک نماز خود چنین دعا می فرمایند: «پروردگارا! گناهانم را ببخشا، به خانه ام وسعت و آرامش عطا کن، به رزقم برکت بده.»^{۳۶} از زبان پیامبرمان که مراقب تنها نگذاشتن خانواده خود بود، این دعا ها جاری می شود: «خداوند! ای پروردگار ما و پروردگار هر شیء! من و خانواده ام را در دنیا و آخرت هر لحظه برای خودت علاقمند بساز. ای صاحب جلال و بزرگواری!»^{۳۷}

برای دعا منتظر یک روز و لحظه مخصوص نباید بود. در یک سفره غذا، قبل از خواب، هنگام بیرون شدن از خانه، در وقت بدرقه فرزند و همسر خود همیشه با زبان دعا باید حرف زد. مثلاً پیامبرمان وقتی در دعای که راهی سفر می شد برای خانواده اش چنین تمنی میکند: «خداوند! از بازگشتن با حالت بد به نزد خانواده خود و یا وقتی بازگشتم خانواده خود را در وضعیت بد دیدن، به تو پناه میبرم.»^{۳۸}

گاهی اوقات لحظه ی که خشمگین باشیم در مقابل همسر و یا فرزندان دعای بد در زبان ما می آید. نباید فراموش کنیم دعای بدی که در زبان ما می آید به گونه بلا بر سر ما فرود خواهد آمد. هشدار پیامبر محبوب ما در این مورد بسیار مؤثر است: «برای خود، برای فرزندان خود و اموال خود دعای بد نکنید. ممکن است با یک زمانی بر می خورید که خواسته ها بازگردانده نمی شود و خداوند هم خواسته شما را می پذیرد.»^{۳۹}

در خانه های که دعا جا گرفته باشد بجای دعای بد همیشه دعا است.

- در خانه های که دعا جا گرفته باشد بجای دعای بد همیشه دعا است.
- در خانه های که دعا جا گرفته باشد بجای لعنت، دعوت وجود دارد.
- در خانه های که دعا جا گرفته باشد بجای فریاد، فرا خواندن وجود دارد.
- در خانه های که دعا جا گرفته باشد بجای شکوه، نیاز وجود دارد.

- خلاصه در خانه های که دعا کم نمی شود رحمت بی پایان الهی وجود دارد.

زبانِ خاموشی

در نگاه اول بحث نمودن در مورد زبانِ خاموشی ممکن است متناقض بنظر برسد. به مثل گفته شاعر «در دستم، نبض خاموشی را بشنو/ بشنو که قلبم را بدست بیاوری!» گاهی خاموشی برای کسی که گوش می دهد، بهترین پیام را می رساند. زیرا بهترین سخنان را چشم ها بیان می کنند. اینک از همین جهت در خانواده برای داشتن یک ارتباط سالم، در لحظاتی که پنج زبان قبلی استفاده نگردد، باید زبان خاموشی شروع به حرف زدن نماید. قسمی که در توصیه پیامبرمان (ص) هست: «کسی



که به خداوند و به روز قیامت ایمان دارد، یا سخن نیک بگوید و یا هم خاموش بماند»^{۴۰}

در یک حدیث توصیه شده است یک شخص در لحظاتی که کنترل خشم خود را از دست می دهد، باید خاموش گردد.^{۴۱} بجای بر زبان آوردن حرف های که پشیمانی ببار می آورد و آرامش خانواده ما را برهم می زند، بهترین رفتار این است که خاموشی اختیار کنیم، برای حرف زدن منتظر وقت درست باشیم. در حالاتی که با صحبت کردن مشکل داخل خانواده حل نشود، در این حالت قرآن کریم توصیه میکند که اقارب خردمند برای دریافت راه حل به عنوان میانجی تعیین گردند.^{۴۲} بنابراین اگر در مورد یک مشکل نتوانیم حرف بزیم در آن صورت محیط خموشانه سخن گفتن را باید فراهم کرد و یا هم کسانی را که میتوانند به نمایندگی ما حرف بزنند، پیدا کنیم.

- در خانواده که زبان خاموشی استفاده می شود، نه سخن بیهوده، بل سخن سنجیده گفته می شود.
- در خانواده که زبان خاموشی استفاده می شود در دشوارترین لحظات خشم خالی نمی شود، خاموشی اختیار می گردد.
- در خانواده که زبان خاموشی استفاده می شود چیزی که در ذهن خطور میکند بلافاصله در زبان جاری نمی شود.

نقطه مشترک زبان های ارتباطی که سلامتی و مناسبات سالم خانواده را فراهم می سازد مهربانی تشکیل می دهد. بنابراین باید تاکید داشت که در تمامی سخنان و کردار یک انسان خوش اخلاق نباید زبان خشونت و نفرت جا داشته باشد. چنانچه هنگامی که حضرت پیامبر حضرت عایشه را هشدار می داد، چنین فرمودند: «خداوند در تمامی رفتارها در پیش گرفتن راه مدارا و نرمی را میپسندت»^{۴۳}.

در اینجا جا دارد تا این حدیث را به یاد بیاوریم که فرموده شده است: «کسی که از درک و انصاف نصیب خود را نگرفته است از تمامی زیبایی محروم خواهد ماند.» اگر بطور خلاصه بیان نموده شود،

اگر بخواهیم که در خانواده خود یک زبان کامل بدون نواقص را رشد بدهیم؛

- برای ارتباط اساسی زبان قلب
- برای ارتباط سالم زبان ارزش
- برای ارتباط مداوم زبان تشکر
- برای ارتباط دوباره زبان معذرت
- برای ارتباط زیادت زبان دعا
- برای ارتباط بدون در نظر گرفتن هر چیز زبان خاموشی

خداوندا!

با زیبایی قلب، توان سخن گفتن در خانواده ما برای ما نصیب بفرما.

زبان ما را از آسیب رساندن به ارزش یکدیگر خود محافظت کن.

شعور شکرگزاری به مالک خود، تشکر نمودن از آنچه که در دست داریم، را عطا بفرما.

همه‌ی ما را از معلولیت معذرت نخواستن محافظت کن.

در خانه و زبان ما جاگرفتن دعا را نصیب بگردان.

در لحظاتی که نتوانیم مثل انسان صحبت کنیم برای ما شعور خاموش شدن به آرامی ببخش.

آمین!



بقره، ۱۲۸/۲	۲۷	بخاری، نکاح، ۱۰۹	۱
ابراهیم، ۴۰/۱۴	۲۸	بخاری، جنائز، ۹۲	۲
آل عمران، ۳۸/۳	۲۹	بقره، ۱۸۷/۲	۳
فرقان، ۷۴/۴۶	۳۰	اسراء، ۵۳/۱۷	۴
احقاف، ۱۵/۴۶	۳۱	کهف، ۱۸/۵۰	۵
اسراء، ۲۴/۱۷	۳۲	بخاری، ادب، ۳۱	۶
ترمذی، بر و صله، ۷	۳۳	روم، ۲۱/۳۰	۷
غافر، ۸/۴۰	۳۴	ترمذی، مناقب، ۶۳	۸
بخاری، انبیاء، ۱۰	۳۵	ترمذی، بر و صله، ۶۹	۹
مسلم، حج، ۴۲۵	۳۶	بخاری، شهادت، ۱۵	۱۰
ابوداود، تفریح الابواب اوتر، ۲۵	۳۷	لقمان، ۱۹-۱۳/۳۱	۱۱
مسلم، حج، ۴۲۵	۳۸	مریم، ۲۸-۴۲/۱۹	۱۲
ابوداود، تفریح الابواب الوتر، ۲۷	۳۹	بخاری، مناقب الانصار، ۲۰	۱۳
بخاری، ادب، ۳۱	۴۰	بخاری، نکاح، ۱۰۸	۱۴
ابن حنبل، ۲۳۹/۱	۴۱	ابن حنبل، ۶، ۱۱۸	۱۵
نساء، ۳۵/۴	۴۲	بخاری، بدء الوحي، ۱	۱۶
بخاری ادب، ۳۵	۴۳	بخاری، نکاح، ۱۰۹	۱۷
ابوداود، ادب، ۱۰	۴۴	مسلم، فضائل الصحابة ۵۶	۱۸
		بخاری، مغازی، ۸۳	۱۹
		ابوداود، ادب، ۱۱	۲۰
		مسلم، اشربة، ۱۶۶	۲۱
		ترمذی، بر و صله، ۸۷	۲۲
		بخاری، رقاق، ۳۰	۲۳
		فاطر، ۴۵/۳۵	۲۴
		نساء، ۱۷/۴	۲۵
		ترمذی، حدود، ۲	۲۶

حضرت پیامبر ما
چنین می فرمایند:

«در روز قیامت هیچ یک از بندگان نمی توانند از جای خود حرکت کنند تا این سوال ها از او پرسیده نشود، عمر خود را در چه راهی استفاده کردی، با علم خود چه انجام دادی، مالت را از کجا بدست آوردی و در کجا به مصرف رسانیدی، بدن خود در کدام راه فرسوده ساختی.»^۱

«شخص عاقل کسی است که خود را مورد بازپرس قرار می دهد و برای روز پس از مرگ خود کار میکند. شخص عاجز کسی است که در پی آروزهای خود سعی و تلاش نموده سپس بخشش خداوند را امید می کند.»^۲

«همین گناه برای یک شخص کافی است که در قبال کسانی که مسئولیت دارد غفلت بورزد»^۳



از تکنولوژی آگاهانه
استفاده میکنم



پیامبر ما میفرمایند که:
«دو نعمت است که بسیاری از مردم قدر آن را ندانسته
فریب میخورند: تندرستی و اوقات فراغت.»
«بخاری، رقاق، ۱»

در یک دنیای جدید زندگی میکنیم. با یک بیان دقیق تر، در دنیای به سر میریم که هر لحظه خود را تجدید میکند. هیچ روزی نیست که اختراع جدید، اثر نو، پژوهش نو و برنامه جدید به وجود نیاید. در رأس عناصر اساسی این دنیای جدید تکنولوژی قرار دارد. تکنولوژی که هر لحظه و مکان زندگی ما را احاطه نموده است، بدون شک، هم زندگی فردی و هم زندگی اجتماعی ما را تحت تاثیر قرار میدهد. تاثیر مورد بحث ما می تواند مثبت و یا منفی باشد. این کلا بستگی دارد به روابط ما با تکنولوژی که در کدام حد به گونهی سالم استفاده میکنیم!

بدون اینکه اهمیت تکنولوژی را نادیده بگیریم و یا مبالغه نماییم باید توانایی استفاده از آن را داشته باشیم. برای محافظت از اضرار آن برقراری یک ارتباط آگاهانه و مهار با تکنولوژی را هم باید خود یاد بگیریم و بالاخص به افراد خانواده خود نیز بیاموزیم. زیرا تنها راه مواجهه نگریدن با عواقب دردناک اعتیاد تکنولوژی، آگاهی داشتن است...

وقتی از اعتیاد بحث میشود

هنگامی که ما شروع به بررسی رابطه بین تکنولوژی و خانواده خود میکنیم، نخست باید چستی اعتیاد را بدانیم. قبل از اینکه اعتیاد را تعریف بیان کنیم به دو مسئله اساسی در رابطه به درک جامعه در مورد اعتیاد، توجه شما را جلب مینماییم:

موضوع اول، وقتی از اعتیاد سخن گفته شد بیشتر اوقات در ذهن ما اعتیادهای کیمیاوی همچون موادهای قابل تبخیر، مخدر، الکل، سگرت/سیگار، میآید. در حالیکه اعتیاد به دو بخش تقسیم میشود، «کیمیاوی» و «عملی». اعتیادهای کیمیاوی، معتاد شدن به موادهای است که مثالش را در بالا ذکر نمودیم؛ اعتیادهای عملی، طرزهای رفتاری همچون قمار، خرید، تکنولوژی میباشد.

از اعتیادهای کیمیاوی به شکل جدی هراس می کنیم و هنگامی که با آن مواجه می شویم بلافاصله به تداوی آن اقدام مینماییم، ولی اعتیادهای عملی را در عموم به عنوان عادات بد ارزیابی نموده فکر میکنیم که با گذشت زمان بخودی خود درست میگردد. به طور مثال اعتیاد داشتن یک جوان به شراب والدین را وحشت زده میسازد، ولی اعتیاد انترنتی به عنوان هوس زمانه پنداشته شده نادیده گرفته میشود. اما در بین اعتیادهای کیمیاوی و اعتیادهای عملی از نگاه ایجاد بینظمی روانی و صدمه وارد کردن به بسیاری از عرصههای زندگی یک شخص هیچگونه فرقی وجود ندارد. بنابراین حداقل به اندازه اعتیادهای کیمیاوی از اعتیادهای عملی نیز باید هراس داشت و از آن دوری باید جست.

مسئله دوم این است که در زندگی روزمره مفهوم اعتیاد اغلب به گونه ای اشتباه استفاده میگردد. اکثراً میشنویم که بیش از حد وابسته شدن یک شخص به یکی از موجودات و یا رفتار را به عنوان اعتیاد تعریف می شود. در حالیکه اعتیاد یک تشخیص طبی است. اگر از اعتیاد سخن گفته شد مسلماً در بین یک بیماری وجود دارد و تداوی آن باید صورت بگیرد. به معنی بیماری توجه نکرده بطور تصادفی استفاده نمودن کلمه «اعتیاد» شامل ساختن آن در زندگی روزمره است. این

هم، درکی را که انسان‌ها از اعتیاد دارند تغییر داده و سبب می‌شود تا به معنای بیماری اعتیاد به قدر کافی توجه صورت نگیرد.

اعتیاد چیست؟

اعتیاد، حالتی است که در آن شخص در استفاده نمودن یک آلت و یا در انجام یک عمل کنترل خود را از دست داده و بدون آن ادامه زندگی برایش غیر ممکن می‌باشد. در اعتیاد این استفاده و رفتار یک بخش جدی از زندگی اش را احتوا میکند و شخص بجز از انجام کار و روابطی که به ادامه آن مجبور است، تمامی اوقات و نیروی فیزیکی خود را صرف ماده و یا عملی که بر آن معتاد شده است، میکند.

اعتیاد چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اعتیاد مشکلی نیست که از امروز تا فردا، از صبح تا شب بروز کند؛ بر اساس یک فرایند رشد میکند. بنابراین دنبال کردن مراحلی که به اعتیاد منجر می‌شود، در جهت جلوگیری و یا سر زدن به تداوی زودهنگام بی نهایت مهم است. بنابراین بدون در نظر داشت سن برای تشخیص اینکه انسان در چنگال بیماری همچون اعتیاد است یا نه و یا به سمت بیماری پیش می‌رود یا نه، نباید در مورد علائم زیر غفلت صورت بگیرد:

- بطور فزاینده افزایش مقدار ماده مورد استفاده و یا صرف وقت بر یک عمل
- وقتی مقدار ماده و یا تراکم رفتار بنابر دلیلی کم و یا هم قطع گردد، به میان آمدن علائم همچون ناراحتی، بی خوابی، بی اشتها، بی خشم
- با وجود آنکه برای شخص یک مشکل روانی، جسمی، و یا عدلی ایجاد کند یعنی به زندگی اش اثر منفی بگذارد هم به استفاد مواد و یا به انجام یک عمل مشخص ادامه بدهد
- از دست دادن کنترل خود در مورد مواد و یا یک رفتار مشخص و استفاده نمودن مواد و یا رفتار بیشتر از آنچه که در برنامه ریزی داشت

- یک بخش بیشتری از اوقات خود را عملاً و یا هم ذهناً گذراندن با مواد اعتیادآور و یا رفتار
- استفاده یک مواد و یا رفتار مشخص باعث سکنگی در زندگی وظيفوی، مدرسه و خانوادگی شده مانع ادای مسئولیتهای شخصی و اجتماعی گردد، به گونهی که حتی نظافت شخصی خود را فراموش نماید

اعتیاد تکنولوژی و خانواده ما

وقتی در مورد تکنولوژی همراه با بدی ها و خوبی هایش باندیشیم، در استفاده کردن امکانات تکنولوژی و یا هم به عنوان والدین در رابطه به اجازه دادن استفاده آن برای فرزندان خود، در دوراهی قرار گرفتن ما بسیار عادی است. آیا میتوانیم از محصولات تکنولوژیکی همچون انترنت، تلوزیون، موبایل، کمپیوتر که در هر لحظه زندگی ما نفوذ کرده

است، خود را دور نگهداریم؟ بنام نجات از اسارت این شبکه آیا خانواده خود را از تکنولوژی پاکسازی کنیم؟ و یا اینکه برای سهولت و مفاد آیا دروازه های خانه خود را به روی تکنولوژی به حد آخر باز نگه داریم؟



بجای اینکه به مسئله یک جانبه نگاه نموده مثبت و یا منفی بودن

تنها یک طرف آن را ببیند، عمل خردمندانه این خواهد بود که هر دو طرف آن را مورد بررسی قرار داده و به موضوع تسلط پیدا کند. در مقابل مشکل چشیدن کودک انگشتش را، چگونه که قطع نمودن

انگشت کودک راه حل پنداشته نمیشود، همانگونه از زندگی مان بیرون کردن تکنولوژی هم نباید یک راه حل تلقی شود. از جانب دیگر در زندگی خود بدون هیچ محدودیت اجازه دادن ما به تکنولوژی، این یعنی بیشتر از فایده متحمل شدن ضرر میباشد. در آن حال باید در رابطه به چگونگی استفاده و اجازه استفاده و یا استفاده نکردن و یا اجازه ندادن به استفاده آن باندیشیم و باید متناوب آن را رشد بدهیم.

وقتی تکنولوژی مورد بحث قرار گرفت، بدون شک گروهی که باید بر آن بیشتر مکث صورت بگیرد کودکان هستند. زیرا در دنیای تولد شده اند که آلات تکنولوژی به آسانی قابل دسترس میباشد، یک واقعیت است که در این مورد کودکان بیشتر از بزرگسالان از مهارت بهتری برخوردارند! به دلیل لزوم دید سن شان در رابطه به تشخیص درست و نادرستی تکنولوژی و پیشکش های آن، راه درازی را برای طی نمودن در پیش روی خود دارند. از این جهت خانواده ها در مورد اعتیاد تکنولوژی مجبور هستند تا آگاهی بدست بیاورند و با این آگاهی بتوانند فرزندان خود را بشکل درست رهنمایی کنند.

تکنولوژی در مورد رشد کودک شما سه ساحه اساسی را چگونه تحت تاثیر قرار میدهد؟

- ۱- آماده سازی در جهت اینکه یک عضو مفید جامعه باشد،
- ۲- آماده سازی بگونه فردی برای آینده خود،
- ۳- در جهت استفاده درست از وقت خود، آیا مانع میشود و یا کمک میکند؟

تکنولوژی باید، متناسب با این سه ویژگی استفاده گردد.

گام به گام بسوی اعتماد تکنولوژی...

بدون شک وقتی انسان از تلویزیون، ویدیو، موبایل و خصوصا اینترنت استفاده میکند در یک لحظه گرفتار اعتماد نمیشود، گام به گام به پیش می رود. این گام ها در جهت رشد اعتماد علایم جدی و مهم است. بنابراین تعقیب و کنترل این علایم در جهت جلوگیری اعتماد قبل از شروع آن دارای اهمیت جدی است. اگر در مورد اینترنت به توضیحات خود ادامه بدهیم میتوان این گام ها را چنین مرتب کرد.

گام اول: استفاده آزمایشی

یک شخص به نوعی در اینترنت یک سایت، یک بازی، یک برنامه می شنود و کنجکاو میشود. برای رفع کنجکاوی خود به آن سایت داخل می شود، آن بازی را بازی میکند و یا از برنامه استفاده میکند. گام نخست مشکل ساز نیست، تجربه نموده ختم کرد، نگرانی خود را فرونشاند.

گام دوم: استفاده اجتماعی

در اطراف یک شخص، گروهی از دوستان موجود باشد که بطور منظم و مداوم یک بازی مشخص را بازی کند، از یک سایت و یک برنامه مشخص استفاده نماید، برای ماندن و یا شمولیت در آن گروه از سایت متذکره استفاده میکند، بازی را بازی میکند، از برنامه استفاده خواهد کرد. زیرا اگر عملی خارج از آن را انجام بدهد بیرون از دستور کار گروهی که در آن شامل است خواهد ماند. خصوصا جوانان، برای اینکه با محیط سازگاری داشته باشند حتی اگر بیمیل هم که باشند به استفاده اینترنت اجتماعی ادامه میدهند. اغلب این نوع استفاده است که سبب شروع و یا تداوم معتاد شدن میشود.

گام سوم: استفاده عملیاتی

استفاده کردن است در جهت یک هدف. نخستین این اهداف لذت بردن، شاد وقت گذراندن است. اشخاصی که نتوانند در اوقات فراغت خود یک فعالیت معنی دار پیدا کنند، یک محیط فعال را نداشته باشند و یا در برقراری رابطه واقعی سختی بکشند، برای رهای از ملالت



به عنوان آسانترین و ارزانترین واسطه دست یابی، اینترنت را انتخاب میکنند. موقعی که مجال یافتند و دلتنگ شدند جستجوی آنلاین را لازم ندیده به اینترنت داخل میشوند.

استفاده کردن در جهت یک هدف دیگرهم، گریز از مشکلات است. افرادی که در زندگی خود مشکلاتی را از محل کار، مدرسه و یا خود دارند، به دلیل اینکه آن نمیتوانند مشکلات را حل کنند و یا نمیخواهند حل کنند برای فراموش کردن مشکلات خویش حتی برای یک مدت کم هم باشد به استفاده اینترنت روی میآورند. در مدتی که از اینترنت استفاده میکنند از مشکلات خود دور میشوند، در یک دنیای بدون مشکل به وجود میآیند. با پناه بردن به اینترنت در کوتاه مدت با آنکه مثل حل شده به نظر برسد هم در بلند مدت چنانچه که حل نمیشود برعکس ادامه پیدا میکند. در کوتاه مدت ناراحت نکند هم، به همان حالت باقی نمانده رشد میکند و متنوع میگردد.



گام چهارم: استفاده از اعتیادی

هنگامی که به این گام رسید دیگر، شخص برای استفاده اینترنت نیازی به هیچ دلیلی ندارد. کنجکاو باشد و یا نباشد، محیط اجتماعی او را مجبور بسازد و یا نسازد، در زندگی اش مشکلات وجود داشته باشد و نداشته باشد، در هر صورت از اینترنت استفاده میکند. اگر چیزی برای کنجکاو شدن نباشد جستجو نموده مییابد، اگر در محیط اجتماعی اش استفاده کننده وجود نداشته باشد، یک محیط متشکل از استفاده کنندگان را تشکیل میدهد، از اینکه تمامی اوقات زندگی خود را با اینترنت پر میسازد دلتنگ نمیشود، نه نتیجه مشکلات استفاده، بلکه سببش میگردد. زیرا او دیگر یک معتاد است...

فراموش نکنیم گامهای که بسوی اعتیاد میرود تنها در استفاده اینترنت نبوده بلکه در استفاده انواع لوازم الکترونیکی همچون تلویزیون، تلفن های همراه و کنسولهای بازی نیز دخیل است. میان به عنوان والدین مسئولیت داریم که از شروع نوزادی تا دوران سن بلوغ و جوانی، با یک توجه خاص مراقب فرزندان ما اینکه با تکنولوژی چگونه یک ارتباط را برقرار میکنند، باشیم و خطر را در زمانش متوجه گردیده با تصامیم درست آنها را رهنمایی نماییم.

استفادهی کودک از تکنولوژی، به گونهی فیزیکی و روانی تحت تاثیر قرار میدهد

هرچند وسایل تکنولوژیکی به آموزش کودک و جوانان کمک نموده برای دانش آن ها یک محیط غیر محدود ایجاد کند هم گاهی سبب میشود تا آنها به معلومات و تجربیات غیر مناسب رشد خود مواجه شوند. کودکان و جوانان میتوانند به واسطه این، معلومات جنسی منفی دریافت کنند، میتوانند رفتارهای خشونت آمیز را تماشا نمایند، ممکن است عادات الکل، سیگار و قمار را رشد دهند و از طرزهای تغذیه ناسالم تقلید کنند. خارج از همه آن، اگر در مورد چگونگی استفاده

لازم از یک گنجینه‌ی مثل وقت به گونه درست رهنمایی نشوند، ممکن است در زیر سایه‌ی تکنولوژی ساعت‌ها، روزها و ماه‌های خود به هدر دهند.

تاثیرات جسمی و روانی استفاده تکنولوژی بر کودکان، به قدری عمیق است که والدین را مجبور می‌سازد تا با یک سری از ناگواری‌ها دست و پنجه نرم کنند. خصوصاً در مقابل کمپیوتر صرف نمودن اوقات طولانی، میتواند به بروز مشکلات ذیل سبب شود: در پیوند به نشستن و برخواستن اطفالی که در دوره رشد قرار دارند یک تعداد مشکلات فیزیکی رخ دهد، مشکلات بینایی، کاهش مهارت‌های زبانی، در برخی کودکان بیماری صرع، علاوه بر آن از نگاه مطالعه کردن سیر نزولی داشتن در موفقیت‌های آکادمیکی و بروز مشکلات در رشد دماغ. از جانب دیگر عادات اینترنت و مشابه آن، بر موفقیت‌های زندگی اجتماعی و اعتماد بنفس کودک نیز تاثیر منفی می‌گذارد. مشکلاتی همچون نارسایی تلاش و مزیت، اختلال در تمرکز، عدم قدرت تحمل، بوالهوس، زود دلتنگ شدن، بی‌صبری و آرزوی بلافاصله اجرا شدن خواهشات از جمله‌ی نتایج کودک تکنولوژی شدن میباشد.

انترنت بدی‌ها را عادی‌سازی میکند

جهت بازی استفاده کردن کودکان اینترنت را و اغلب محتوای خشونت آمیز داشتن این بازیها بخودی خود مشکلساز است. در اکران‌های تلوزیون و سایت‌های اینترنت بدون هیچ محدودیتی جا گرفتن تصویرهای خشونت آمیز و یک وسیله سرگرمی تعریف شدن آن، سبب میشود تا به شکل پنهانی بدی و خشونت به زندگی کودک راه پیدا کند. مجروحین شدید، قاتلان و اجساد، یک بخشی از زندگی دنیای کودک میگردد و تالاب خون، سحنه‌های ترس وحشت را در کودک بیدار می‌سازد. کودکی که احساسات انسانی همچون وجدان، شفقت و مهربانی اش در حال حذف شدن است، حالتی را بخود می‌گیرد که با تابلوهای خشونت‌بار با کوچکترین متهیج شدن و حتی با بی‌اعتنایی برخورد میکند.

از جانب دیگر با این بازی‌ها و تصاویر در ذهن کودک یک دنیایی دشمن ایجاد میشود و مفاهیم همچون حل مشکلات از طریق راه



مسالمت آمیز، همدلی و یا احترام به حیثیت انسان بی اهمیت شمرده میشود. آنچه جلب توجه میکند زورگویی و درک عدالتی است که همیشه خود را ذی حق میدانند. کودکانی که دستخوش این همه قرار گرفته اند در زندگی روز مره با کوچکترین یک دعوا و یا نزاع مواجه شوند راه حل را در استفاده خشونت مبینند.

کودک عادت استفاده تکنولوژی را در خانواده فرا میگیرد

یکی از مهمترین نکته در ارتباط کودکان با تکنولوژی، فراگرفتن عادت استفاده تکنولوژی در خانواده میباشد. قطعا این به معنی "کودکان چگونه استفاده شدن انترنت را از والدین خود میآموزند" نیست. منظور ما این است که، کودکان به آلات تکنولوژیک چقدر باید زمان بگذارند، آن ها در کدام سن روی چه دلیل استفاده کنند و عرصه های استفاده خود را پنهان کنند و یا نکنند را از والدین خود و یا از واکنش آن ها میآموزند. کودکی که مادرش در طول روز تلویزیون تماشا کند، پدرش تمام شب را با استفاده انترنت بگذارند، آیا برای آن رشد دادن یک عادت سالم آسان است؟ از ساخته نشدن گوشی جهت اسباب بازی کودکان گرفته تا با چقدر مسافه باید تلویزیون را تماشا کرد، آموزش کودک در مورد هرگونه جزئیات آیا وظیفه والدین نیست؟ وقتی پیامبر محبوب ما چنین میفرمایند: «هیچ یکی از والدین برای فرزند خود نمی تواند با ارزشتر از تربیه نمودن، هدیهی بهتری بدهد.»^۴

آیا هدف آن حضرت آموزش کودکان جهت کسب کردن عادات نیک و دوری از عادات بد نیست؟

پیشنهادات برای والدین در مورد استفاده از تکنولوژی

تکنولوژی خصوصا با گذشت هر روز برای آن های که میتوانند از گسترش استفاده انترنت بهره ببرند مفید واقع میشود، ولی باید جدا مراقب شکل گیری مشکلاتی باشیم که امروز و فردای کودکان ما را تهدید میکند. برای اینکه با روی دست گرفتن روش اشتباه در کودک ما اعتیاد تکنولوژی رشد نکند به عنوان والدین به نکات ذیل باید توجه داشته باشیم:

زبان انترنت را بیاموزید.

برای حفاظت کودکان از بدی و رهنمایی آن ها به نیکویی نخست باید شما زبان و محتوای انترنت را یاد بگیرید. در فعالیت های آموزشی نهادهای مدنی همچون مطالعات، کنفرانس و سمینار که ایجاد رابطه سالم خانواده با تکنولوژی را در هدف خود داشته باشد، اشتراک کنید. در این مورد ایجاد مقررات قانونی را تعقیب کنید. در مورد ویب سایت های که در انترنت نشرات دارد و انترنت کافه ها معلومات حاصل نموده برنامه های غیرقانونی را به مراجع مربوطه اطلاع دهید. همراه با مدرسه و آموزگاران کودکان خود همکاری نمایید.

هنگام خرید انترنت مکانیسم های حفاظتی را هم تهیه نمایید.

وقتی کمیوتر و انترنت را میگیرید بلافاصله باید برنامه های محافظت کننده از سایت های مضر را در کمیوتر خود نصب کنید. برای اینکه کودکان از انترنت استفاده سالم داشته باشد تدابیر فنی لازم را روی دست گرفته و در رابطه به تطبیق برنامه ها کمک بگیرید.



استفاده از اینترنت ایمن را آموزش دهید.

امکان ندارد که هر عمل کودک خود را کنترل نمایید. بنابراین برای او کنترل نمودن خودش را یعنی چگونه به شکل ایمن استفاده نمودن اینترنت را برایش بیاموزید. به او هشدار دهید که در سایت های اشتراک گذاری که هر کسی میتواند داخل شود نباید معلومات شخصی خود را بنویسد و تصاویر خود را به اشتراک بگذارد. در هنگامی که نیاز به استفاده اینترنت در بیرون باشد برایش خاطرنشان بسازید که نباید به هیچ کمپوتری ایمیل آدرس و یا رمزش را ثبت کند و یا با کسی در میان بگذارد. برایش بیاموزید که معلومات شخصی خود را به کسی که در اینترنت صحبت میکند و در دنیای واقعی نمیشناسد نباید بدهد و در دنیای واقعی همراه آن شخص نباید ملاقات نماید. او را در مورد اینترنت کافه ها آگاه بسازید و باید به کافه های بروید که هم از نگاه حقوقی و هم از نگاه اخلاقی درست کار میکنند.

موجودیت قوانین استفاده از اینترنت را برایش توضیح بدهید.

برای کودک خود گوشزد کنید اشتباهاتی که در زندگی عادی است، حالاتی که خلاف ادب و اخلاق است در استفاده آلات تکنولوژیک نیز معتبر شناخته میشود. برایش بفهمانید، در زندگی روزمره سخنانی را که نمیتواند بر روی یک انسان بگوید به هیچ وجه در اینترنت نیز نباید بنویسد، از گوشی خود بگونه پیام نباید بفرستد. در شهری که زندگی میکند به هر گونه مکان و عملی که از رفتن و دیدنش میسرمد، حضور داشتن و شریک شدن در آن را نمی پذیرد در دنیای مجازی نیز غیرمشروع بودنش را برایش بیاموزید. برایش با آوردن مثال ها نشان دهید هر چیزی که در اینترنت نوشته میشود و در تلویزیون پخش میگردد با واقعیت همخوانی ندارد.

موافقت نامه استفاده، آماده کنید.

بعد ازینکه موجودیت قوانین استفاده و شروط اینترنت را برای کودک خود آموختید برای استفاده درست میتوانید یک «موافقت نامه استفاده اینترنت» آماده کنید. وقتی موافقت نامه را آماده میسازید دایر نمودن جلسه خانوادگی و سهمگیری تمامی افراد خانواده در آن به موافقت

نامه اهمیت بیشتری میبخشد. در خانواده معتبر بودن موافقت نامه برای هر کودک شرط است اما بهتر است در موافقت نامه یک ماده مناسب با سن هر کودک وجود داشته باشد. هنگامی که به موافقت نامه عمل صورت نگرفت اعمال جزاها باید مشخص باشد. بعد از اینکه موافقت نامه تکمیل شده امضاء گردید سپس برای اینکه قوانین را همه به گونه آسان در خاطر خود داشته باشند میتوانند آن را در نزدیکی کمپیوتر نصب کنید.

در کجا بودن کودک خود را بدانید.

چنانچه که در بیرون کجا رفتن کودک خود را میدانید باید این را نیز بدانید که در کمپیوتر چه ها انجام میدهد، در انترنت داخل کدام سایت ها میشود، کدام بازیها را بازی میکند، در تلویزیون چه تماشا میکند. نخست در مورد اینکه در استفاده از انترنت محتاط باید بوده باشد همراهش حرف بزنید و کنترل نمودن خود را برایش بفهمانید. برایش خاطرنشان بسازید که به عنوان والدین در رابطه مسئولیت دارید. سپس به شکلی که در میان شما و فرزندتان بی اعتمادی به وجود نیاید و سبب دلخوردگی فرزندتان نشود، استفاده انترنت او را کنترل کنید.

مراقب تاثیر دوستان باشید.

تدابیری را که در خانه میگیرید تا یک جایی تاثیرگذار باشد هم بدون در نظر گرفتن پیرامون کودک خود به موفقیت دست یافتن شما دور از امکان است. خصوصا در دوران مدرسه برای کودک شما جالب هم نباشد و یا حتی با شما درگیر شود هم برای اینکه نزد گروه دوستان خود محبوب نگردد مجبور میگردد تا با دستورکار انترنت، سینما و تلویزیون همگام بماند. یک محیط دوستی متشکل از کودکانی باشد که به ورزش وقت بگذارند، به فعالیت های اجتماعی اشتراک کنند، دارای وجه مشترک داشته باشند در جهت استفاده کودک شما از انترنت به شکل مثبت تاثیر میگذارد.

محدودیت زمانی وضع کنید.

در استفاده اینترنت و تماشای تلویزیون محدودیت وضع کنید و بدون موجودیت دلیل موجه همچون کارخانگی و یا آماده سازی پروژه به گذشتن از این محدودیت اجازه ندهید. نظر به ساختار خانواده، نظم خانه و امکانات متناوب میتواند اوقات استفاده شدن آلات تکنولوژیک تغییر بخورد. اما به عنوان یک پرنسیب عمومی مواجه شدن کودکان پایتتر از سن دوسال با اینترنت، کمپیوتر و یا تلویزیون درست نیست.

در دوران قبل از مدرسه مدت استفاده اینترنت نباید از ۳۰ دقیقه بیشتر تجاوز کند و باید استفاده آن همراه با شما صورت بگیرد. در سن ابتدائی مدرسه بجز از آماده کردن کارخانگی حداکثر ۴۵ دقیقه باید بود. برای جوانی که در دوره دبستان قرار دارد روزی ۲ ساعت استفاده کافی است. چونکه او دیگر به سنی رسیده است که این توصیه های پیامبر را بیاموزد: «قبل از رسیدن پیری، دانستن ارزش جوانی خویش» ۵ و روزی خواهد رسید «در مورد کجا به مصرف رساندن وقتش حساب گرفته خواهد شد» ۶

اینترنت را به عنوان پرستار استفاده نکنید.

ممکن است برخی والدین ها بخاطر وقت گذاشتن برای خود به دلیل ساکن نگهداشتن کودک در خانه، از اینترنت و تلویزیون استفاده کنند. برای آن لحظه مفید واقع شود هم در بلند مدت دقت طولانی با در نظر داشت آسیب های را که به کودک شما میرساند نباید آلات الکترونیک را به گونه پرستار استفاده کنید.

اینترنت باید در مکان استفاده مشترک خانه شما باشد.

بودن کمپیوتر و یا حد اقل اینترنت در اتاق کودک شما کنترل شما را دشوار خواهد ساخت، شاید غیرممکن میسازد. از این جهت باید توجه کنید کمپیوتری که با اینترنت وصل است در مکانی که مشترکا استفاده میشود مثل اتاق پذیرایی بگذارید و اگرانش را به سوی محل ورود اتاق دور بدهید.

انترنت را همراه با کودک خود تقسیم کنید.

گاه گاهی استفاده نمودن اینترنت همراه با کودک خود، سبب میشود تا شما با حافظه دانش کودک خود آشنا شوید و هم معلومات و تجربیات شما به او منتقل خواهد شد. اینگونه اوقاتی را که با کودک خود میگذرانید افزایش پیدا میکند و ارتباطتان عمیقتر میگردد.

انترنت را سفره غذایی نسازیم.

در مورد گذراندن اوقات مشترک همراه با خانواده توجه داشته باشید. در اوقات غذا و چای کودک خود را که مشغول کامپیوتر و یا تلویزیون باشد بجای اینکه برایش غذا بفرستید باید از او بخواهید تا با شما یکجا دور سفره غذا حاضر باشد.

برای شنیدن حرف های کودک خود زمان بگذارید.



کودکی که در خانه برایش توجه صورت نگرفته باشد، به حرفهایش گوش داده نشده و همراهش بازی صورت نگیرد زندگی خود را به دنیای مجازی میکشاند و در مورد هرگونه جزئیات زندگی خود در اینترنت صحبت کرده بیان میکند. در حالیکه به عنوان والدین از آوان کودکی با فرزند خود یک ارتباط سالم برقرار نمودن، با یک روش مثبت و حمایتی باهم زندگی کردن، منظم و با کیفیت باهم وقت گذراندن، از مراجعه کودک شما جهت اظهار نمودن خود در صحبت های اینترنتی جلوگیری خواهد نمود.

به سبها توجه کنید.

آگاهی و درمان مشکلات روانی که باعث ایجاد اعتیاد در آینده میشود، از نگاه جلوگیری از اعتیاد بسیار مهم است. بطور مثال پژوهش ها، در

نتیجه غفلت از تداوی کودکی که مبتلا به کمبود توجه و اختلال بیش فعالی است از رشد اعتیاد اینترنتی حکایت میکند.

منع نکنید، مشغول نگهدارید.

چقدر هم که در رابطه به تلویزیون، گوشی و یا هم اینترنت ممانعت ایجاد کنید در صورتی که در عوض آن چیزی بهتر برایش پیشکش نکنید، مانع شدن شما بسیار دشوار است. در چنین یک وضعیت شروع میکند به فریب دادن شما و یا هم در مورد شما به تغذیه ی حس های منفی میپردازد. با این حال، در آن ساعاتی که کودک شما بیشتر مشغول اینترنت میگردد، به او برای انجام کار دیگری که دوست دارد در خانه یا خارج از خانه باشد اجازه و یا امکان بدهید تا او را بدین طریق مشغول و دور از اینترنت نگه دارد.

جایگزین ایجاد کنید.

به عنوان والدین برای نجات دادن کودک خود از خطر اعتیاد تکنولوژی، آلترناتیوهای که با علاقمندی می تواند انجام بدهد باید ایجاد گردد. این میتواند شرکت در فعالیت های فرهنگی، هنری و ورزشی باشد و همچنین میتواند در خانه همراه با خانواده گذراندن وقت خوش باشد. آنچه که باید توجه گردد این است از فعالیتی که صورت میگیرد باید کودک لذت ببرد. تولید آلترناتیو قبل از ایجاد ممانعت ها و محدودیت ها آرامش طویل المدت را به ارمغان خواهد آورد.

خوب، جایگزین شما کدام ها است؟

وقتی به کودکان خود در مقابل اینترنت فعالیت های آلترناتیو را توصیه میکنیم مسلما برای خود نیز زمینه متفاوت و مفید مصروفیت را باید ایجاد نماییم. زیرا خصوصا برای کودکان، رفتار در جلو گفتار قرار دارد و موثریت رفتار، بیشتر از گفتار است.

برای اینکه سخنان شما موثر و دایمی باشد در رابطه به ایجاد فعالیتهای جایگزین الگو باید باشید. زیرا مهمترین گام در جهت محافظت کودکان از استفاده مضر تکنولوژی، یک مدل خوب باید بود.

قبل از مواجهه شدن، از ابتدا آغاز به کار شوید.

تمامی توصیه های که در این رساله تذکر یافته است آمادگی لازم را داشتن برای جلوگیری از مواجهه شدن با اعتیاد تکنولوژی میباشد. اگر وضعیت اعتیاد در یکی از افراد خانواده رشد کند، به طور قطعی باید از یک متخصص کمک گرفته شود.

^۱ ترمذی، صفات القیامه، ۱.

^۲ ترمذی، صفات القیامه، ۲۵.

^۳ ابوداود، زکات، ۴۵.

^۴ ترمذی، بر و صله، ۳۳.

^۵ حاکم، مستدرک، ۴، ۳۴۱.

^۶ حاکم، مستدرک، ۴، ۱.

حضرت پیامبر ما

چنین می فرمایند:

«دو نعمت است که بسیاری از مردم قدر آن را ندانسته
فریب میخورند: تندرستی و اوقات فراغت.»^۱

«هر مست کننده شراب است و هر شرابی حرام میباشد.»^۲

«هر چیزی که بسیارش مست کننده باشد کمش هم حرام
میباشد.»^۳

«بدن تو هم بر تو حقی دارد!»^۴



خانواده خود را
از اعتیاد محافظت
میکنم



«ای کسانی که ایمان آورده اید! خودتان و کسانتان را
از آتشی که سوخت آن مردم و نگاهاست حفظ کنید
(تحریم، ۶/۶۶)»

امروز اعتیاد مواد، یکی از جدی ترین مشکلی است که اهالی روی زمین را در چنگال خود درآورده است، نه تنها افراد را، بلکه خانواده ها را نیز تهدید میکند. اعتیاد مواد مخدر، وضعیت بیماری است که صرف نظر از هر سنی با استفاده مکرر انسان از مواد همچون بنگ، هروئین، قرص مواد مخدر، تینر، سیگار، الکل به وجود میآید.

با گذشت هر روز سن استفاده الکل و مواد اعتیاد آور، سیر نزولی را بخود گرفته است، در بین جوانان و بزرگسالان علاقمندی که نسبت به این مواد وجود دارد به سرعت در حال رشد است. در مقابل این تابلوی تلخ فرسوده شدن ارزش های اخلاقی و فرهنگی، افزایش میزان جنایات و مهمتر از همه آسیب دیدن روابط خانوادگی اجتناب ناپذیر میگردد. آیا میخواهید اتحاد خانوادگی خود را مستحکم کنید و تمامی افراد خانواده خود را از اعتیادهای مضر محافظت نمایید؟ در آن حال در مورد مبارزه علیه اعتیاد مواد مخدر آگاهی کسب کنید و معلومات بدست بیاورید.

دوره خطیر: سن بلوغ

همه ما میدانیم که سن بلوغ یک دوران مطلاطم و دشواری است که در هنگام گذر از کودکی به جوانی به وجود میآید. در مسیر زندگی سن بلوغ که یکی از دوره های رشد متفاوت از یکدیگر میباشد اساسا مبارزه‌ی است برای رسیدن به تکامل فیزیکی، احساسی و اجتماعی. یک کودک دلیر و پر انرژی که تقریباً در ۱۳ سالگی به سن بلوغ قدم میگذارد دیگر میخواهد که همراهش به مثل یک بزرگسال رفتار شود و به خاطر ثابت ساختن خود هر راه را آزمایش خواهد کرد. در عموم یک نگرش خود محور را به نمایش میگذارد، به قوی و مستقل بودن خود باورمند بوده و برای پذیرفته شدن این وضعیت از جانب اطرافیان، یک هیجان متمرّد احساس میکند. قوانین والدینش او را متوقف نمیسازد؛ انتظارات جامعه و رمزهای عنعنه ها به او ربطی ندارد! از نظر او چیزهای نو و متفاوت را باید آزمایش کرد!

اینک این خلق و خوی، میتواند به شمول سیگار برای استفاده الکل و مواد مخدره زمینه های بسیار مناسبی را فراهم کند. از جهت نزاع های که بنابر مواجهه با برخی محدودیت ها در خانه و مدرسه صورت میگیرد جوانان از این وضعیت پیش آمده خشمگین، بیزار و یا نگران شده ممکن است خود را در آغوش اعتیاد مواد مخدره بیابند. آنها در این دوره نسبت به هر کس دیگر به دوستان خود اعتماد میکنند؛ احساس و افکار خود را با دوستان خود شریک میسازند. به طلاطم های آن ها یکی هم هوس و کنجکاوی علاوه گردد ابعاد خطر دو چند گردیده افزایش پیدا میکند. بنابراین آن عده کودکان ما که سن بلوغ را تجربه میکنند از چنان یک دوره بسیار حساس و خطیری عبور میکنند که هرگز نباید از توجه و درک والدین خود محروم بمانند.

اعتیاد چیست و چگونه تشخیص میگردد؟

اعتیاد، یک شخص در استفاده یک ماده و یا در انجام یک عمل کنترل خود را از دست بدهد و آن را در مرکز زندگی خود جا داده در وضعیتی قرار بگیرد که دیگر نتواند بدون آن به زندگی ادامه بدهد. اعتیاد همچنانی که در مقابل موادهای همچون سیگار، الکل، مواد مخدره رشد میکند در مقابل عمل های همچون قمار و یا آلات

تکنولوژیک همچون اینترنت و تلویزیون نیز میتواند اعتیاد به وجود بیاورد.

اگر یک انسان،

بعلاوه کارهای که مجبور است انجام بدهد و روابطی که مجبور است ادامه بدهد تمامی اوقات، انرژی، پول، و یا توجه خود را صرف یک ماده و یا هم یک رفتار کند،

وقتی نتوانست دسترسی پیدا کند اگر برایش نشانه های همچون ناراحتی، بی خوابی، بی اشتها، خشم بروز کند،

با وجود ایجاد مشکلات روانی، جسمی و یا عدلی اگر به استفاده یک ماده و یا به انجام یک عمل مشخص ادامه بدهد،

اگر به یک ماده و یا به عملی به اندازه ی وابستگی نشان بدهد که زندگی مدرسه، وظیفه و خانواده را طوری که لازم است انجام ندهد، مسئولیت های خود را ادا نکند، حتی نیازهای اساسی خود را همچون خوردن-نوشیدن و نظافت را نیز به دست فراموشی بسپارد، در آن صورت معتاد است و باید تداوی گردد.

علل معتاد شدن به مواد چیست؟

زندگی یک امتحان است و امتحان به معنی دشواری، مشکل، مبارزه، زحمت و صبر است. انسان در طول زندگی خود در مقابل بسا از مشکلاتی که مجبور میشود با آن مواجه شود گاهی بقدری که امیدوار است نمی تواند قوی باشد. ضعفی ایمان و اراده را تجربه میکند و ممکن است در زیر مشکلاتی بماند که در اصل به اندازه توپ برفی کوچک است ولی به مانند برف کوچ، بزرگ احساس میکند. در چنین یک وضعیت به کمک احساس نیازمندی میکند. اگر صدای اطمینان بخش و حمایت خانواده در کنارش نباشد، برای خود یک پناگاه دیگری جستجو خواهد کرد. رفتارهای منفی خانواده خصوصاً در این دوره که احساس پذیرفته شدن از جانب محیطش خیلی بسیار است، سبب به وجود آمدن مشکلات احساسی میشود. نوجوانی که میخواهد از این مشکلات فرار کند، میتواند مواد مخدر را به عنوان

پناگاه خود انتخاب کند؛ در عوض نجات از مشکل برعکس ممکن است با خطر غرق شدن بیشتر در مشکل، مواجه خواهد شد.

پس از آن یک دوره دشوار در انتظارش خواهد بود. شرمندگی، بی پولی، گسستن از خانواده، دوری از جامعه، رانده شدن به تنهایی، زوال در زندگی کار و مدرسه، تجربه انحراف اخلاقی، بحران، بدوش کشیدن بیماری های کشنده و یا ساری، خودکشی...

اگر نگاهی به دلایلی که انسان را به سمت این سفر دشوار سوق می دهد بیندازیم، مشاهده می کنیم که علاوه بر مشکلات شخصی و مشکلات خانوادگی، کنجکاوی و اثر دوستان نیز مؤثر است. در اینجا، مفید خواهد بود که به طور خلاصه به دلایل اعتیاد مواد مخدر توجه کنیم:

۱. کنجکاوی

در میان سبب های که جوانان به استفاده سیگار و دیگر مواد مخدره رو میآورند ردیف نخست را سبب کنجکاوی و هوس بخود اختصاص میدهد. فکر «از یکبار استفاده چیزی نمیشود» میتواند سبب به دام اعتیاد افتادن انسان گردد.

۲. محیط دوستان

دومین سبب مهمی که یک شخص را بسوی استفاده ماده میکشاند روابط دوستان است. در واقعیت انسان با دوستان دوست به اندازه نیکی آغشته بدی نیز میشود که این، موضوع هشدارهای دین ما نیز قرار گرفته است. پیامبر محبوب ما چنین میفرماید: «مثال دوست خوب و بد به مثل کسی که مشک را با خود حمل میکند و کسی که به آتش میدمد هست. کسی که مشک دارد یا برای تو میبخشد و یا تو از آن مشک میخوری و یا هم از آن یک بویی خوش خواهی گرفت. او کسی که به آتش میدمد یا لباس تو را به آتش میدهد و یا از آن یک بوی بد خواهی گرفت!»^۵

خصوصاً در دوران نوجوانی وقتی تاثیر والدین رو به کم شدن مینهد قدرت تاثیرگزاری گروههای دوستان افزایش پیدا میکند. جوانانی که

به دوستان خود نسبت به والدین خود بیشتر اعتماد میکنند، در مخالفت کردن با دوستان سختی میکشند. برای اینکه بتواند شامل یک گروه شود، رانده نشود و تنها نماند، گاهی اوقات مجبور میشود مواد همچون سیگار، الکل، مخدر را امتحان کند.

کودکان را در برابر پیشنهاد و تهدیداتی که زمینهی آشنایی آنها با سیگار، الکل، و مواد مخدر را فراهم میسازد، هشیار بسازیم.

«با یک بار استفاده نمودن چیزی اتفاق نمیافتد!»

«معتاد نمیکند، بگیر استفاده کن.»

«با امتحان کردن چیزی را از دست نمیدهی.»

«لطفا بخاطر من یکبار!»

«بچه مادر هستی دیگه...»

«اگر این را امتحان کنی تو را همراه با بچه ای که میخواهی

معرفی خواهم کرد.»

«وقتی تو از اینجا میری لذت اینجا از بین میرود.»

«اگر رفتی هیچگاه به سویت نمیبینم.»

«تو نمیتوانی از دست ما نجات بیایی!»

«اگر استفاده نکنی گناه هایت را به پدرت میگوییم!»

۳. الگو قرار گرفتن افراد خانواده

استفاده کردن سیگار، معتاد الکل و یا مواد بودن یکی از افراد خانواده، ممکن است سبب شود تا نتیجه نامطلوب مثل سرمشق قرار گرفتن آن برای کودکان، ایجاد گردد. به نمایش گذاشتن الگوی رفتارهای منفی والدین از گفتارهای هشدار آنها بیشتر موثر واقع گردیده، در مورد مواد اعتیادآور چقدر هم هشدار بدهند هم، کودکانشان به گفته های آن ها توجه نکرده به رفتارهای شان عمل میکنند.

۴. مشکلات روانی

در اوقاتی که جوان غمگین، پریشان و خشمگین باشد، در وضعیت های که نتواند از عهده مشکلات خانواده و مدرسه برآید ممکن است راه حل را در استفاده مواد مخدر جستجو کند. درحالیکه کلافه مشکلاتی که در زندگی اش ایجاد شده است، با اسیر شدن به مواد مخدر بیشتر بزرگ گردیده و حالت بغرنج را بخود خواهد گرفت.

۵. تاثیر محیط اجتماعی اعتیاد مواد مخدر رخدادی نیست که تنها در

نتیجه شرایط اقتصادی و روانی به وجود بیاید.

بافت اجتماعی و شرایط محیط نیز تمایل انسان ها را تحت تاثیر قرار میدهد. مثلاً مکان های که مواد مخدر به راحتی به فروش میرسد، مناطقی است که در آن استفاده مواد شایع میباشد. سپس مکان های است که میشود در آن مشتری های جدید را جذب نمود، آن مکانها محلاتی است که در آن جمعیت های زندگی میکنند که میتوانند از اعتیاد مواد چشم پوشی کنند، شاید هم نمیتوانند بر علیه فروش آن مقاومت نشان بدهند.

۶. کی ها بیشتر در معرض خطر قرار دارند؟

قبل از همه کودکانی که در خانواده خود شاهد استفاده مواد میشوند، همراه با نوجوانی روآرذنشان به امتحان نمودن مواد مضر، را یکبار دیگر به یاد بیاوریم. در خانواده و در محیط اقارب موجودیت افرادی که سیگار، الکل، و مواد مخدر استفاده می کنند، به کودک آشنایی ایجاد مینماید و در این وضعیت محافظت کودک از مواد مضره را

دشوار میسازد. در خانواده های که یک ارتباط سالم بر اساس محبت و مرحمت وجود نداشته باشد، خشونت و آشفتگی در آن حاکم باشد، خطر ابتلا شدن کودکان به اعتیاد مواد مخدر بسیار است. والدینی که در تصمیم خود نا متوازن و مترددا هستند در مورد کودک خود زیر نام دیسیپلین فشار بیش از حد را اعمال میکنند، و یا بدون ایجاد محدودیت بیش از حد مدارا نشان میدهند، به گونیهی که مانع رشد شخصیت و اعتماد بنفس کودک میگردد، بیش از حد رفتار محافظت کننده را در پیش میگیرند، کودکان چنین والدین به اعتیاد مواد مخدر مایل میباشند.

از جانب دیگر کودکان خانواده های که از هم پاشد، طلاق صورت بگیرد، یکی از والدین وفات نماید احتمال بیشتر وجود دارد که آن ها توجه و محبت را در بیرون و یا در استفاده مواد جستجو نمایند.

در میان خصوصیات مشترک نوجوانانی که در گروه خطر قرار دارند وضعیت های همچون پرخاشگری، اختلال رفتاری و بی ثباتی، در هر حالت و در مقابل هر کس سرکشی و یا بر عکس آن شخصیت منفعلانه و فرمانبرداری بیش از حد، نتواند خود را اظهار کند، بی نهایت تاثیر پذیری از گفتار و رفتارهای محیط، را میتوان ردیف نمود. در این حالت، به عنوان والدین های که مکلف به محافظت از خانواده خود هستیم، خصوصیات شخصیت فرزندان خود را، تمایلاتشان را، توجه و نیازهای شان را از نزدیک تعقیب نمودن و پرداختن به آن مسئولیت ما است.

از چه ها باید شک نمود؟

بجز از مواد سیگار، [بنگ] و الکل که با بوی بدشان معروف است به موقع پی بردن استفاده دیگر مواد در خانه آسان نیست. چنان معتادهای مواد مخدر وجود دارند، بدون اینکه کسی متوجه اعتیاد شان شود سال های طولانی را سیری نموده اند. همراه با این اعتیاد مواد میتواند با یکسری نشانه های فزیک و تغییرات رفتاری خود را آشکار کند. در عموم جوانان در هنگام سن بلوغ از اینکه یک خلق و خوی ملاحظم را تجربه میکنند والدین رفتارهای نامتوازن فرزندان خود را به سنش ربط داده گاهی ممکن است علایم هشدار دهنده را نادیده بگیرند. حال

آنکه آگاهی داشتن در مورد این نشانه ها، برای تشخیص زود هنگام اهمیت حیاتی دارد.

علامت فیزیکی

جوانی که ماده استفاده میکند ممکن است در پوشاک، در مدل موی سر آن تغییرات رخ دهد. علائم همچون وجود سوختگی و پارگی ها در لباس ها، به وجود آمدن آثار زخم و بریدگی در بدن، تغییرات در عادات تغذیه و بیش از حد از دست دادن وزن، ایجاد مشکل در حرف زدن و یا لکنت زبان، نگاه های افسرده، مشکلات تمرکز و ادراک، تحریک شدید و انفجار نیرو میتواند به معنی استفاده نمودن جوان از مواد باشد.

علائم فیزیکی همچون لرزش دست، ریزش عرق، بی خوابی، ناراحتی، بی خوابی مداوم، حالت تهوع دائمی، بی اشتهاپی و یا سیری، کم خونی و مسمومیت نباید بی اهمیت شمرده شود.

تغییرات رفتاری

به نمایش گذاشتن گفتار متناقض و رفتارهای نامنظم، واکنشی و عصبانی بودن، از محیط خانواده و مدرسه فرار کردن، نبود آرزو و خیال از آینده، شروع کردن به دروغ گفتن یک جوان می تواند به معنی معتاد مواد مضره باشد.

علاوه بر آن مفقود شدن برخی وسایل از خانه، دیر آمدن، به مدت طولانی دیر کردن در دستشویی، در اتاقش و سقف آن وجود داشتن موادهای مشابه به پودر و یا قرصهای که ترکیبش معلوم نباشد، پول های به یکبار بوجود آمده و یا بدهی ها میتواند سرنخ های نگران کننده باشد. خانواده باید این خصوصیات جوان را تحت توجه خود قرار دهد: تغییرات فوری در محیط دوستان، از بین رفتن ذوق از سرگرمی های مورد علاقه، همیشه پوشیدن لباس های آستیندار به هدف مخفی نگهداشتن آثار سوزن بازو و ساق ها، حالت مستی، رفتارهای ناگزیر و بیمیلی ها.

علاوه بر تمامی این ها قطعی ترین راه برای دانستن استفاده کردن و یا نکردن جوان مواد مخدر را، آزمایش کردن مو، ادرار و خون آن است.

ارتباط خانواده-جوان در اعتیاد مواد

خانواده نام باهمی بی ماندی است که، انسان در لحظه ی که چشمان خود را به زندگی باز میکند با محبت و شفقت در آغوش میگیرد، در شکل گیری شخصیت، ایمان و اخلاق او بزرگترین نقش را ایفا میکند. کودکان مدل قوانین، ارزشها و رفتارهای مربوط به زندگی را در خانواده با تعقیب نمودن و شنیدن والدین خویش میآموزند. بنابراین پدر و مادر بودن به معنی به دوش گرفتن مسئولیت در مورد رشد یک انسان خوب میباشد. پیامبر ما این مسئولیت را برای ما چنین بیان میفرماید: «همه ی شما چوپان هستید/مسئول هستید و همه شما از رعیت خود مسئول میباشید. رئیس دولت یک مسئول است و از رعیت خود مسئول میباشد. بزرگ خانه یک مسئول است و از اهل خانواده مسئول میباشد. خانم خانه نیز یک مسئول است و از اهل خانواده خود مسئولیت دارد.»^۶

آیا انسان میخواهد فرزندش دارای شخصیت ناسالم و نافرمانبردار باشد؟ بدون شک همه تصامیم درست گرفتن و روش های قابل توجه را به نمایش گذاشته تربیه انسان های خوب را آرزو داریم. برای آموزش و رشد کودکان خود از هرگونه فداکاری دریغ نمیورزیم. اما برای اینکه یک انسانی ببار بیاید بتواند هم با خودش، هم با پروردگارش، و هم با جامعه خود در آشتی باشد، کودک از سیر کردن شکمش و پوشانیدن بدنش به چیزهای بیشتری نیاز دارد.

در هر سنی که باشد کودک ما به یک والدینی که دوست بدارد، مراقب و درک کند، افکارش را شنیده به شخصیتش احترام قایل گردد و شکیبها باشد، نیاز دارد. اگر ما یک روش سلطه گرانه را در پیش گرفته محبت خود را اظهار نکنیم، اشتباهش را هرگز نبخشیم، در آنصورت چگونه میتوانیم زمینه این را فراهم بسازیم که آن بتواند نگرانی خود را با ما شریک بسازد؟ چطور میتوانیم از یک جوانی انتظار دستگیری را داشته باشیم که از ما بترسد، از وجود ما پریشان گردد، گاهی حتی یک بیگانه را نسبت به ما برای خود نزدیک دیده با او درد دل کند؟



بهترین کمک را برای یک جوان، می تواند خانواده اش که او را بهتر میشناسد انجام بدهد. والدینی که برای فرزندش گه گاهی توصیه های سازنده مینمایند، فرصت درست کردن اشتباهاتش را میدهد، با او تبادل افکار نموده یک رابطه دوستانه را ایجاد می کند، در اصل قوی ترین سیستم محافظتی در مقابل اعتیاد میباشد.

نگوید که «به کودک من چیزی نمیشود. مواد اعتیادآور ربطی به خانواده ما ندارد؛ این مشکل دیگران است!» فراموش نکنید که، معتادین مواد مخدر، انسان های که در نتیجه بیماری های ناشی از مواد مخدر و یا سیگار و الکل زندگی خود را از دست میدهند، قسمی که گمان می رود اشخاص غیرعادی و وحشی نیستند. انسان های هستند که از خانواده های مختلف آمده اند، از هر ساحتی و وظیفه و جایگاه میباشند برای اینکه نتوانسته اند به مواد «نخیر!» بگویند معتاد مواد مخدر شده اند. قبل از گرفتن دستان زهراگین، شما دستان افراد خانواده خود را بگیرید!

پیشنهادات برای والدین در مورد اعتیاد مواد مخدر

پیامبر ما این را نصیحت می فرماید: «اگر یکی از شمایان بدی را ببیند او را با دستان خود، اگر به این قادر نبود با زبان خود مانع شود؛ اگر به این هم قادر نباشد با قلبش (در مقابل آن کینه و نفرت داشته باشد). و این هم کوچکترین لازمه ایمان است.»^۶ متوقف ساختن بدی، در مقابل بدی مبارزه کردن یک وظیفه انسانی است. نمی توانیم تخریباتی را که مواد مضر به خودمان، خانواده و جامعه مان ایجاد می کند نادیده بگیریم. در آن حال به نکات ذیل باید توجه داشته باشیم:

الگوی خوبی باشید.

آیا گفتار و رفتاری های شما با همدیگر خود سازگار است؟ آیا نصیحت ها و یا قوانین شما در زندگی شما نیز اعتبار دارد؟ مهمترین چیزی که یک پدر و مادر برای کودک خود جهت رشد یک روش آگاهانه در مورد اعتیاد مواد انجام بدهد این است که، باید با رفتارهای نیک خود به آن ها یک الگوی خوب قرار بگیرد. اگر طرز برخورد بزرگان خانواده در مقابل مشکلات، بلافاصله مراجعه نمودن به یک ماده کمکی کیمیاوی باشد، هنگامی که کودک با مشکل مواجه گردید احتمال پناه بردن آن به ماده نیز افزایش پیدا می کند.

یک ارتباط مستحکم ایجاد کنید.

آیا کودک خود را می شناسید؟ آیا ذوق ها، رویاها، برنانه ها، نگرانی ها، دردشان را می دانید؟ به عنوان والدین همراه با کودک یک ارتباط مستحکم ایجاد کردن، موثرترین راه در جهت محافظت آن از بدی است. برای شناخت کودک خود وقت بگذارید، با هم وقت بگذرانید. بالخصوص برای سپری کردن سالهای مطالطم جوانی و اینکه بتواند به عنوان یک بزرگسال سالم تقدیم زندگی شود نیازمند دوست بودن با شما را فراموش نکنید. از تحسین نمودن و از اظهار محبتی که نسبت به او دارید خودداری نکنید. اجازه ندهید که خالیگاه توجه و محبت شما را با زهر پر کند.

سرنخی دیگری که باید بزرگان در مورد عادات مضر بدانند، اهمیت دانستن «یک شنونده ی خوب» بودن است. کودک مطمئن شود که

می تواند مشکلات خود را برای شما بیان کند. تحمل شنیدنش بسیار دشوار باشد هم گفته هایش را با دقت بشنوید، سخنش را قطع نکنید و در جهت فهمیدن احساسش سعی کنید. حتی اگر برای شما چیزهای تعجب آور و یا بیمناک، را بیان کند هم واکنش شدید نشان ندهید. آرامش خود را حفظ کنید و هرگز از خشونت کار نگیرید. اگر خشم خود را کنترل نکنید به احتمال قوی خاموش می شود و شاید هم شما فرصت مطلع شدن در مورد خطر بسیار نزدیکِ او را از دست بدهید!

ارزش هایش را بیاموزید، معنویاتش را تقویه کنید.

معلومات حاصل کردن یک جوان در مورد ارزش های فرهنگی، دینی و اخلاقی ما، در آوردن دلایل منطقی برای نه گفتن به مواد اعتیادآور سهولت ایجاد می کند. مستحکم بودن معنویاتش، سبب می شود تا در خالیگاه سقوط نکند و به شکل مطمئن از خود در تصمیمیم خود ثابت قدم باشد.



از این جهت به عنوان والدین نه تنها با تربیه جسمی وی، با تربیه روانی او نیز توجه داشت، در کنار نیازهای مادی، نیازهای معنوی اش را نیز برطرف بسازیم. شما هم با کودک خود در مورد خصوصیات نیک همچون درستی، صداقت، وفا، مسئولیت صحبت کنید، به او شعور حلال و حرام را تلقین کنید. برای او بیاموزید بدنش یکی از ارزشمندترین امانت های است که از جانب خداوند برایش اعطا گردیده است. هشدار پیامبر محبوب ما را خاطر نشان بسازید: «بدن تو بر تو حقی دارد!»^۸

قوانین خانوادگی وضع کنید.

جوانان نوآموز زندگی اند. برای اینکه تصمیم بگیرند در کجا و چگونه باید رفتار کنند، کدامین پیشنهادها را پذیرفته و کدام ها را رد نمایند به آموختن محدودیت ها نیاز دارند. از این جهت به عنوان والدین قوانین روشن را پیاده کنید؛ در مقابل سیگار، الکل و مواد مخدر قرار گرفتن خود را برای کودکان خود به وضاحت بیان کنید. در خانه بطور قطعی به استفاده سیگار و غیره اش اجازه ندهید، شما خود نیز به این قوانین پایبند بمانید. جهت کشانیده نشدنش به اعتیاد مواد قوانین معتبر را، در صورتی که به این ها عمل نشود با کدام مجازات مواجه شدنش را برایش توضیح بدهید. به جای تهدیدهای غیر واقعی و واکنش های خشونت بار و حقارت آمیز، گام های خونسرد و عاقلانه بردارید.

در کودک خود در مورد اعتیاد مواد آگاهی ایجاد کنید.

برای کودک خود صدمه های را که مواد اعتیادآور به سلامت روان و جسم وارد می کند، توضیح بدهید؛ از نگاه ارتباط های خانوادگی و روابط اجتماعی نتایج منفی آن را برایش بیان کنید. در مقابل پیشنهاد شدن مواد، روش ها و تاکتیک های چگونه نه گفتن را برایش بیاموزید. اگر در مورد این موضوع فکر می کنید که به قدر کافی نتوانسته اید معلومات داده اید در آن صورت به نزد متخصص ببرید.

نترسید، آگاهی دهی درست جوان در مورد ماده و نتایج استفاده مواد، کنجکاوی او را افزایش نمی دهد. برعکس اگر معلومات درست برایش داده نشود، معلومات مبالغه آمیز و نادرست توجه اش را جلب خواهد کرد.

کنجکاوی اش را تحریک نکنید.

در نزد کودک و جوانان در رابطه به آثار ذوق دهنده مواد اعتیادآور قطعاً نباید صحبت شود. وقتی جوانی که باشنیدن توضیحات هوس انگیز اطرافیان و یا با دیدن صحنه های مطبوعاتی که اثر اعلانات را دارد کنجکاو می شود قبل از همه رهنمایی کردن آن مسئولیت خانواده اش است. برایش توضیح بدهید که این مواد نخست ذوق می دهد و می خنداند ولی در عاقبت آنها را می کشد.

دوستانش را بشناسید.

آیا می دانید یکی از هر دو کودک معتاد به استفاده کردن مواد مخدر به واسطه دوستش آغاز نموده است؟ به همین منوال، یکی از هر دو جوان زیر سن^{۱۸} سالگی به کشیدن سیگار شروع میکند و سبب آغاز استفاده آن را محیط دوستان خود می داند. داده های پژوهش، این سخنان پیامبران را به یاد می آورد: «شخص به دین دوست خود است. از این جهت هر کدام شما با کی دوستی کردن خود را باید متوجه باشد.»^۹

مهمترین کامیابی برای کسانی که از راه کثیفی مثل تجارت مواد مخدر پول بدست می آورند، حتی یکبار هم که شد جوانان را با این مواد معرفی کردن است. عموماً مواد مخدره برای بار اول «مجانی» و با «دستان دوست» داده می شود. از این جهت به عنوان والدین کودک شما در اوقات فراغت خود در کجا و با کی ها سپری نمودنش را زیر نظر داشته باشید. با دوستانش و با خانواده های دوستانش معرفی شوید. به وسیله این محیطی را که در آن در تعامل است کشف می کنید و امکان به حداقل رساندن تأثیرات منفی را بدست می آورید.

زمینه رشد کردن دیسپلین درونی اش را فراهم کنید.

در آموزش زندگی برای یک کودک سلطه والدین، وضع محدودیت و با محبت ایجاد دیسپلین بی نهایت مهم است. اما کودکان برای اینکه به خود اعتماد داشته باشند و بتوانند یک شخصیت مستقل بوجود بیاورند به ساحاتی که بتوانند تک و تنها بمانند و بدون والدین فعالیت انجام بدهند نیز نیاز دارند. در این مقطع مسئولیت والدین این است که برای کودکان خود بیاموزند، در محیط اجتماعی که خودشان حضور ندارند کودکان باید مراقب چه چیزها باشند.

نظر به اینکه نمی شود با دیسپلین بیرونی یک جوان را در بیست و چهار ساعت روز کنترل نمود، برای جوانان کنترل نمودن خودشان را یعنی راه های دیسپلین درونی را بیاموزید. طبق فرموده پیامبران: «نیکی همان چیز است که قلبت را آرامش می بخشد و احساس راحتی برایت دست میدهد؛ بدی چیزی است که حتی مردم به آن فتوا بدهند هم قلبت را ناآرام می سازد و در قلبت یک شک ایجاد میکند.»^{۱۰}

زیر نظارت داشتن خود، کشاندن به حسابدهی، شنیدن صدای وجدان خود، تعیین نمودن هدف، آشتی نمودن با خود و اعتماد داشتن به خود زمینهایی به پای خود ایستادن کودک شما را فراهم خواهد ساخت.

علل را تشخیص دهید و جایگزینها ایجاد کنید.

در رابطه به جزئیات زندگی کودک خود اهمیت بدهید و آن عده اشخاص و یا وضعیت ها را که سبب پناه بردنش به مواد اعتیادآورد می شود زیر نظر خود داشته باشید. برای اینکه اوقات خود را با سرگرمی های سالم بگذرانند جایگزینهای همچون فعالیت های ورزشی، علمی، فرهنگی و هنری را ایجاد کنید.

اگر از مواد استفاده کردنش مطلع شوید...

قبل از اینکه خود را آماده احساس نکنید همراهش صحبت نکنید. در یک لحظه ی که تحت تاثیر الکل و یا مواد مخدر باشد در صحبت را باز نکنید. به او تاکید نمایید که او را دوست دارید، هدف شما حمایت کردن از اوست، در هر حالت و در هر شرایط در کنار او خواهید بود. با اظهار همدردی به دانستن مشکلات و ترس هایش تلاش کنید. از برخوردهای اشتباه همچون سرزنش، دشنام، تحقیر، برچسب های بد، لعنت، رد نمودن از فرزند، ضرب و شتم که ارتباط را برهم می زند باید قطعاً دوری کنید.

نخست باید شما باور کنید که «اعتیاد قابل تداوی است» و از متخصص کمک بگیرید.

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ۱ بخاری، ريقاق، ۱. | ۶ بخاری، استقراض، ۲۰. |
| ۲ مسلم، اشريه، ۷۴. | ۷ مسلم، ايمان، ۷۸. |
| ۳ ترمذی، اشريه، ۳. | ۸ مسلم، صيام، ۱۸۲. |
| ۴ مسلم، صيام، ۱۸۲. | ۹ ابو داود، ادب، ۱۶. |
| ۵ مسلم، بر و صلہ، ۱۴۶. | ۱۰ دارمی، بيوع، ۲. |

مقتدر، نیرومند و مالک او بود. غلام خود را مورد ضرب و شتم قرار می داد، شلاق خود را بلند کرد، فرود آورد، بلند کرد، فرود آورد؛ در آن لحظه از عقب خود صدایی شنید: «ابومسعود این را بدان که...» پشت خود برگرداند، رسول خدا را دید. می فرمود که: «ابو مسعود این را بدان که قدرتی را که خداوند بر تو دارد بیشتر از قدرتی است که تو بر این غلام داری.» چقدر یک هشدار تکان دهنده است، برای انسانی که خود را مقتدر یگانه می پنداشت و یگانه صاحب حق احساس می کرد!

ابو مسعود صحابه اهل مدینه شلاقی را که در دست داشت بلافاصله بر زمین گذاشت. هنگامی که رسول خدا او را با چنین یک شکل موثر هشدار می داد، گفت که، هرگز بار دیگر هیچ یک از غلام خود را نخواهد زد و آن غلام را هم آزاد نمود. ۱ زیرا دیگر می دانست که قدرت خداوند مالک زمین و آسمان ها، خیلی بیشتر از قدرت اوست... خداوند یگانه فرمانروایی کائنات «در عین حال مهربانترین مهربان ها...» از بنده خود نیز نه خشونت، بل مهربانی انتظار دارد.



در خانواده
خود مهربانی می
خواهیم

دکتور الیف آرسلان



پیامبر ما میفرمایند که:
«بهترین شما کسانی هستند که با اهل خانواده خود رفتار
نیکو داشته باشند و من هم از میان شما در مقابل خانواده ام
بهترین برخوردارم»
و من از این نظر بهترین شمایم.»
(ابن ماجه، نکاح، ۵۰)

از خشونت...

خشونت با تاثیر آزرده، بدرفتاری و تحقیر نمودن، رخدادی بوده که به اندازه تاریخ بشریت سابقه دارد. هنگامی که پسران حضرت آدم یکی دیگرش را به قتل رسانید، در واقعیت روی زمین نخستین صحنه خشونت خانوادگی شده بود. نفس زهراگین خشونت، سرحد زمان و مکان نشناخته درون بشریت گسترش یافت. بدون در نظر داشت سن و جنسیت به میلیون ها انسان اشک، درد، اندوه را به ارمغان آورد. نه تنها به بدنشان، بل روح، عالم درونی و به معنویات آن ها صدمه وارد کرد. و در هر حقارت، در هر مَشت، در هر گلوله خشونت های جدید را به وجود آورد.

درحالیکه پروردگار عالمیان میفرماید: «رحمت من از خشم و غضبم پیشی گرفت.»^۱ اولی برخی بندگان وی بی رحمی را انتخاب نمودند. در حالیکه در طول قرن ها رسولان خداوند بشریت را به شفقت و عدالت دعوت نمودند با آن هم برخی هایشان مصرانه ستمکاری را ترجیح دادند. پیام مملو از مرحمت پیامبری که «به عنوان رحمت برای عالمیان فرستاده شده است»^۲ در دنیا گسترش مییابد، حتی امروز هنوز هم خشونت از زندگانی ما از بین نرفت.

خشونت قاره‌ها را میپیماید. از خشونت فیزیکی و عاطفی که انسان به شخص خودش تطبیق می‌کند شروع نموده، از آنجا به خانواده می‌جهد، به روابط همسایه و اقارب گسترش مییابد، به بافت شهرها تاثیر می‌گذارد، در نهایت به ابعاد بین‌المللی می‌رسد. برای متوقف ساختن خشونت قبل از همه باید از نزدیکترین خود شروع کنیم. با تمام شخصیت خود پذیرفتن مهربانی، شفقت و عدالت را در خانواده خود جاری ساختن باگذشت هر روز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. زیرا هر جانی که از گرمی سوزان خشونت، از توفان نابودکننده خشم فرار میکند، حق دارد تا در زیر سقف لانه‌ی مهربان خانواده، آرامش و اطمینان را دریابد.

خشونت در کجای این قرارداد؟

هنگامی که از خشونت سخن گفته شد آنچه که نخست در ذهن ما خطوط می‌کند خشونت فیزیکی یعنی ضرب و شتم می‌باشد. آیا مهمترین دلیل این، می‌تواند قسمی که از نامش پیداست «فیزیکی» یعنی مرئی بودنش باشد؟

یا اگر دیده نشود؟ اگر شلاق‌های نامرئی بر وصف «انسان بودن» انسان زده شود، مثلاً به شرفش صدمه وارد کند؟ اگر مخفیانه پایمال کند، شخصیتش را زخمی نماید؟ اگر با نگاه‌ها سیلی، با سخنان لگد بزند، با حقارت‌ها تارهای روانش را یکی-یکی بکشد؟ اگر اراده او را بدون قفل نمودن درها بر رویش، بدون بستن دست و پاهایش، با خفه نمودن زندانی کند؟ آیا آنگاه می‌توانیم بگوییم خشونت وجود ندارد؟ یک انسانی که از جانب همسرش تحقیر، سرزنش و تمسخر شود زحماتش تحسین نشده در عوض همیشه مورد انتقاد قرار بگیرد، خواه مرد باشد و یا زن آیا می‌توانیم بگوییم که خشونت نمی‌بیند؟ یک کودکی که در داخل خانه شاهد ضرب و شتم می‌شود خودش مورد ضرب و شتم قرار نگرفته باشد هم آیا قربانی خشونت نشده است؟

وقتی خشونت فیزیکی وجود نداشته باشد ممکن است زندگی آرام به نظر برسد. حتی کسی که قربانی خشونت شده باشد هم در نامگذاری وضعیتی که در آن به سر می‌برد و معامله‌ی که می‌بیند، سختی می‌کشد. این حالت که او را به شکل مخفیانه مضطرب، افسرده و

اندوهگین ساخته است و سبب از سر گذراندن احساسات پیچیده وی شده است ممکن است خودش نیز به آن معنایی بدهد. در حالیکه آنچه که از سر می گذراند خشونت است.

بیندیشیم؛ چگونه می توانیم یک بهتان را بیرون از خشونت تعریف کنیم؟ آیا بیانات دشنامآمیز، دعا‌های بد، القاب بد انسان را پایمال نمیکند؟ خداوند متعال در حالیکه همسران را برای همدیگرشان حجاب ساخته است، محرم همسر خود را به دیگران اظهار نمودن، از اعتمادش سوء استفاده کردن اگر خشونت نیست پس چیست؟ یک زنی که همراه با خانواده، اقارب و همسایه اش اجازه دیدار را نداشته باشد آیا در دستخوش خشونت قرار ندارد؟ یک کودک کوچک با شنیدن این تهدید «اگر گفته مرا انجام ندهی دیگر مادر تو نمی شوم» نگرانی را که تجربه می کند، اضطرابی را که می کشد با چه می توانیم توضیح بدهیم؟ یک مادر بزرگی که حقوق ضبط شده است، یک جوانی که جبرا به کار انداخته شده است، یک کودکی که متحمل استثمار گردیده است آیا در پنجال خشونت قرار ندارد؟ در این حال خشونت نه تنها با بُعد مرئی خود، بل همراه با ابعاد اقتصادی، روانی، جنسی و اجتماعی اش نیز یک مشکل جدی است که خانواده ما را تهدید می کند.

در خانواده ام کسی خشونت نبیند

بدترین اضافت کلمه «خشونت» وقتی ایجاد می شود که در کنار کلمه «خانواده» قرار بگیرد: «خشونت خانوادگی»... چقدر یک بیان دردمندیست! اساسا آیا خشونت کلمه ی نیست که قطعاً باید همراه با خانواده ذکر نگردد؟ چونکه با بیان قرآن کریم ما به امید اینکه، با یکدیگر خویش به آرامش برسیم^۴، همسران ما پوشاک ما شود^۵، یکدیگر خود را بسوی نیکی رهنمایی کنیم، از بدی درو نگهداریم^۶ خانواده تشکیل می دهیم. هر یک مانند پوشاک یکدیگر خود را از بدی های مادی و معنوی محافظت کنیم، بدون توقع پاداش حمایت کنیم، کامل کنیم، نواقص خود را بپوشانیم... فرزندان ما که در دنیا دردانه ما،

نور دیده ما، منشا سعادت ما هستند، در آخرت هم سرمایه ما باشند... یکجا با هم لذت خوشبختی، اطمینان، مهربانی و محبت را تجربه کنیم... با این احساس و اندیشه آشیانه های خود را می سازیم. در زیر چنین یک سقف که بنیادش با محبت و احترام ساخته شده است، چگونه می تواند خشونت جا بگیرد؟ گذشته از آن وقتی پیامبر ما که سنتش را تاج سر خود نموده ایم، بفرماید: «در قیامت بیشترین عذاب را کسانی خواهند دید که انسان ها را بیشتر شکنجه نموده باشند»^۷ وقتی از "شکنجه" سخن گفته شد نباید تنها اذیت های شدید و سیستماتیک درک شود. هرگونه حمله ی که به بدن انسان و یا شخصیت انسان صورت می گیرد پس از مدتی می تواند به شکنجه تبدیل گردد. در نتیجهی تخطی از حقوق و رفتارهای خشونت آمیزی که به نظر کوچک می رسد با گذشت زمان تبدیل شدن زندگی به حالت غیر قابل زیست و مبدل شدن آن به شکنجه، را آیا می توان انکار کرد؟

وقتی خشونت خانوادگی گفته شد نخستین چیزی که در ذهن خطوط می کند خشونت دیدن زن از شوهرش می باشد. درحالیکه این، فقط یک نوع از خشونت است. در داخل خانواده کودکان نیز می توانند مورد هدف خشونت قرار بگیرند. بعلاوه آن کودکان از تمامی بزرگسالان داخل خانواده حتی از اقارب نزدیک همچون دایی و عمو امکان دارد خشونت ببینند. و سالمندان... آن ها نیز از فرزندان خود که با قبول هزار و یک زحمت بزرگ نموده اند و یا از نوه ها در آخر عمر خود ممکن است خشونت ببینند. در موضوع خشونت در خانواده شاید کسی که در آخر به یاد می آید مرد می باشد. در حالیکه با فشارهای گفتاری، روانی و یا اقتصادی قربانی خشونت شدن مرد را می توان شاهد شد. ما هیچ یک از نوع خشونت را در خانواده خود نمی خواهیم، و نیز در مقابل هیچ کسی...

در خانواده ام زن خشونت نبیند

به همسر خود «همسفر زندگی ام» می گوئیم. چه یک بیان زیباییست پیوندی را که در رابطه ازدواج است چقدر با یک زبان لطیف اظهار می کند! دوست؛ کسی است که انسان در مقابل تنهایی، خطر و حمله به

او پناه برده خود را در ایمنی قرار می دهد. وقتی مورد بحث، همسفر زندگی باشد این خصوصیات اهمیت بیشتری پیدا می کند: چنان یک دوستی که خداوند بر آن ها در مدتی که عمر می دهد یکدیگر خود را حمایت نموده محافظت می نمایند، همکار همدیگر شده نور چشمان هم می شوند...

پیامبر محبوب ما می فرمایند: «زنان نصف دیگری از یک مکملی هستند که همراه با مردان کامل میشود.»^۸ اما اگر رابطه بین همسران از یک دوستی مکمل یکدیگر بودن خارج شده به یک رابطه قدرت تبدیل شود، اعتماد آسیب می بیند. همسران در حالتی قرار می گیرند که تنها می گردند، از هم بیگانه می شوند. خوبی های یکدیگر خود را نمی بینند و قدردانی نمی کنند. از همین جهت پیامبران (ص)، «یک شخص مومن، نسبت به همسر خود نباید نفرت داشته باشد. چونکه یک خصلتش را پسند نکند هم خصلت دیگری در آن وجود دارد که قطعاً آن را پسند خواهد کرد.»^۹ فرموده برای ما تمرکز داشتن به خوبی و مثبت را توصیه می کند.

ازدواج، نه حمل شده بر شانه ها، بل نور چشم باید بود. نه رقیب همسفر زندگی، بل همراز و حجاب انسان باید بود. و زن که از نگاه فزیکتی نسبت به مرد ضعیفتر آفریده شده است نباید به عنوان امکان ثابت ساختن نیرو دیده شود. زن را نباید یک انسانی دانست که با نکاح در «تحت مالکیت» یک مرد قرار می گیرد، بلکه او را باید یک جان «امانت سپرده شده» تلقی کرد. برای کسانی که در مقابل همسفر زندگی خود خشن می شوند و از خشونت روگردان نیستند، به عنوان هشدار آیا این سخنان پیامبران کافی نیست: «در مورد زنان از خداوند بترسید (به او حساب دادن خود را فراموش نکنید). زیرا شما آن ها را به عنوان امانت خداوند بدست آوردید و با نام خداوند (با عقد نکاح) برای خود حلال ساختید.»^{۱۰}

اگر زن خشونت را تجربه کند...

رسول خدا (ص) پیام اسلام را به یک جامعه ی که خشونت علیه زن رایج بود خشونت خانگی را به بطور قطعی منع می کرد، می فرمود: «بندگان بانوی خداوند را نزنید!... فکر نکنید کسانی که زنان

خود را لت و کوب می‌کنند
بهترین شما باشند!»^{۱۱} با بیان
او، نیکوترین مسلمان کسی
است که همراه با خانواده خود
رفتار نیک داشته باشد.

پیامبر ما که به امت خود
مرحمت را توصیه می
فرمودند، در زندگی خود نیز
همراه با زنان خود همیشه یک
روابط پذیرا، با مدارا، مودبانه
و مهربان برقرار نموده بود. با
اظهار حضرت عایشه «به هیچ
زنی و یا به هیچ خدمتکاری
یک سیلی هم نزده است.»^{۱۲} بی
رحمی را هرگز نبخشیده و به
هیچ وجه از خشونت علیه
زن در خانه، چشم پوشی
نکرده است. در وضعیت
ناسازگاری اگر امکان موافقت
وجود نداشته باشد به جدایی



همسران مراجعه فرموده است، طور مثال به ثابت بن قیس که خانمش
را لت و کوب نموده بازویش را شکسته بود هیچ مدارایی نشان نداده
بود. جمیله همسر ثابت وقتی گفت که از قبل‌ها جهت دلایل مشابه
شاکلی است و دیگر نمی‌خواهد به ازدواج خود ادامه بدهد، پیامبرمان
ثابت را نزد خود خواند و از او خواست تا همسرش را طلاق دهد.^{۱۳}
بی احساس بودن امت چنین یک پیامبر با اظهار نمودن چنین سخنان:
«اختلاف‌ها نباید به بیرون از خانه درز کند» و با گفتن «شوهر است
دیگه، می‌زند هم دوست هم می‌دارد» چقدر یک تناقض بد است!

تهدید نمودن، جبرا کار گرفتن، ضبط کردن پول آن، بد رفتاری کردن
و یا در داخل خانه نادیده گرفتن... به هر نوعی هم که باشد زنی که
خشونت را تجربه می‌کند، احساس تنهایی، ناگزیری و بی‌کفایتی می

کند. اعتماد بفسش آسیب می بیند، احساس خشم و شرمندگی می کند. خوابش می پرد، سلامتی اش مختل می شود، شادی زندگی را از دست می دهد. حتی خشونت به روابط او با کودکانش نیز انعکاس پیدا می کند. تمامی این ها، به معنی این است که یک انسان در زیر سقف خانواده از کسانی که بیشتر از هرکسی اعتماد داشت، ضرر می بیند. در حالیکه پیامبران می فرمایند: «مسلمان کسی است که از دست و زبان وی دیگر مسلمانان در امان باشند.»^{۱۴}

با ادعای ناموس آیا می توان جنایت انجام داد؟

یکی دیگری از تلخترین مثال های خشونت خانوادگی، جنایت ناموسی است. آثار یک درک غلطی که از ناموس زن، مردان خانواده را مسئول می پندارد به جاهلیت قبل از اسلام بر می گردد. درحالیکه قرآن کریم بیان می فرماید که، این درک اشتباه بوده، مرد و زن به یک شکل مناسب با شرف و شعور انسانیت از ناموس خود مسئولیت دارند، «به مردان با ایمان بگو دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند که این برای آنان پاکیزه تر است.»^{۱۵} در تعقیب امر خود بلافاصله، و «به زنان با ایمان بگو دیدگان خود را [از هر نامحرمی] فرو بندند و پاکدامنی ورزند»^{۱۶} نظر به وضاحت این آیه، آیا بسیار روشن نیست که خداوند در مورد ناموس از هر دو جنس هم یک گونه حساسیت را انتظار دارد؟

خشونت بی رحمی که جنایت عرفی/ناموسی گفته می شود، به دلایل همچون طلاق خواستن زن، دختر جوان که با شخص مورد نظر خانواده اش ازدواج نکند و یا احتمال زنا، تکیه می کند. در واقع تعریف شدن کدام رفتارها به گونه ی «لکه ننگ» خودش یک معما است! در نتیجه، فشار غیر منصفانه ی که به بهانه ی ناموس بر زن ایجاد شده است به یک حالتی در می آید که موجودیت و حساسیت او را نادیده می گیرد.

قطعا توجه نمودن مرد به امنیت زن و دختران خانواده خود و محافظت کردنش یک امر طبیعی است. اما مجازات یک زن حتی بدون اینکه به دفاع نمودن از خودش اجازه داده شود، سازگار بونش با دین اسلام امکان ندارد. کسانی که گویا به نام پاک ساختن ناموس زن، همچنین ناموس خانواده نیز، دست خود را با خود آلوده می سازند، محدودیت های دین ما را نقض نموده قاتل می شوند. حتی در رابطه به عفت، از

انسان یک اشتباه صورت بگیرد هم لازم است از راه های حقوقی باید مجازات شود و به شمول نزدیکانش کسی حق چنین مجازاتی را ندارد. جنایت ناموسی یک گناه مشترک کسی که انجام داده است و کسی که تشویق نموده است و یا بزرگان خانواده که تماشاگر بوده اند، می باشد.

در خانواده من کودک خشونت را تجربه نکند

کودک... صافترین و پاکترین حالت انسان است. وقتی به کودکان خود نگاه می کنیم «ای کاش سادگی هیچ از بین نرود» می گوئیم. هر چند بزرگ شدن آن ها را با بی صبری انتظار بکشیم هم از طرف دیگر با گفتن «هیچگاه بزرگ نمی شدند» فکر می کنیم، «همیشه این چنین کودک باقی می ماندند!» ولی وقت می گذرد، کودکان بزرگ می شوند... هر روز جدید، او را به دنیای بزرگسالان می کشاند. اساسا والدین بودن، کودک خود را به بهترین شکل آماده ساختن است برای آن دنیا. ازین جهت است که والدین به آموزش و پرورش کودکان خود بسیار اهمیت می دهند. اما متاسفانه گاهی در زحماتی که برای آموزش صورت می گیرد اشتباهات می آیزد.



برای پرورش داد آیا ضرب و شتم لازم است؟

بیشتر اوقات دلیل انجام خشونت به کودکان «آموزش» است. نظر به باور برخی ها، «تنبیه بدنی بر پرورش دادن تاثیر مثبت دارد.» «کسی که دختر خود تنبیه بدنی نکند در آینده پشیمانی بار خواهد آورد.» در آموزش کودک سیلی که زده می شود، حقارتی که صورت می گیرد، مستی که فشرده می شود خشونت شمرده نمی شود! درحالیکه تمسخرها چقدر آثار عمیقی را بر قلب های تازه برجای می گذارد...

فریاد کردن ها چقدر احساس های همچون انتقام، همچون کینه، همچون خشم را رشد می دهد...

آلوده ساختن آموزش با خشونت، یک ضرورت آموزش نبوده، بل نتیجه خشم بزرگسالان، شتاب زدگی، متوذهای آموزشی و آگاهی نداشتن در مورد دنیای روان کودک، موفق نبودن در رابطه به ارتباط برقرار کردن با کودک، می باشد. برای اینکه کودک درست را بیاموزد باید متوجه اشتباهش نمود، او را با یک زبان شیرین هشدار دادن و به امتحان دوباره اجازه دادن روش پیامبر است.

رخدادی که میان پیامبر رحمت و کودکی که درختان خرما را با سنگ میزد، گذشت، اگرچه برای پرورش هم که باشد در مورد حق خشونت نداشتن بر علیه کودک بهترین مثال است. این کودک را برای مجازات نزد پیامبرمان آوردند، اما پیامبرمان بجای سرزنش کردن رو به طفل نموده فرمود: «فرزندم، برای چه درختان را با سنگ میزنی؟» کودک در جواب می گوید: «چونکه شکمم گرسنه است.» آنگاه هدایت فرمود: «درختان خرما را با سنگ مزن ولی خرماهای در زیر درخت افتیده را میل کن.» برایش رفتار درست را آموخت. همچنانکه خشمگین گردیده کتک نزد، برعکس سرش را نوازش نموده دعا فرمود: «خدایا، شکم این طفل را سیر کن.»^{۱۷}

در مورد این شیوهی رفتار باید فکر کرد که قبل از سرزنش کردن سبب رفتارش را می پرسد، سپس برایش جایگزین پیشکش می کند. نه زیاد، بلکه روزی ده دقیقه خود را جدا ساخته برای اینکه با کودکان روابط خود را به یک حالت سالم و مثبت بیاوریم، می توانیم ژیمناستیک ذهنی انجام بدهیم. با مطالعه و با مشوره نمودن همراه متخصصان می توانیم راه های آموزش بدون رنجاندن آن ها را پیدا کنیم.

بسیار خشمگین شدن آیا بهانه خشونت است؟

کودکان گاهی برای اینکه والدین خود را بسیار خشمگین می سازند (!) با خشونت مواجه می شوند. بعضا بزرگسالان «مرا چنین خشمگین ساخت که نتوانستم بر خود مسلط باشم.» گفته تلاش می نمایند تا دلیل خشم خود را بیان کنند. وقتی خشم آمد عقل پا به فرار می گذارد!

آیا واقعا دلیل رنجاندن کودک همین است؟ یکی هم به موضوع چنین نگاه کنیم: عملی را که کودک ما انجام داده است و آن رفتاری که ما را بسیار خشمگین ساخته است اگر یک شخص نیرومندتر از ما انجام می‌داد به آن هم واکنش شدید یکسان را نشان می‌دادیم؟ و یا اگر اشتباه مورد بحث را دوست داشتنی‌ترین دوست ما انجام بدهد، آیا او را هم تحقیر می‌کنیم؟ نشان دادن واکنش یکسان را بگذارید، آیا به همان درجه خشمگین می‌شویم؟ و یا اینکه با مدارا رفتار می‌کنیم، صبر می‌نماییم، می‌بخشیم؟

این تناقض را کمی بیشتر ببیندیم: آیا نمی‌توانیم مانع خشم شویم و یا اینکه برای جلوگیری آن به قدر کافی به آن نمی‌پردازیم؟ دلیل خشم را به خشونت تبدیل نمودن ما، آیا می‌تواند این باشد که خود را نسبت به فرد مقابل نیرومندتر فکر می‌کنیم؟ و یا هم خود را مثل مالک کودک خود می‌بینیم؟

حقیقتا هم یکی از دلایلی که کودکان آماج خشونت قرار می‌گیرند این است که والدینشان خود را «مالک کودک» می‌پندارند. درحالی‌که کودک برای اینکه با ارزشترین موجود روی زمین است و جهت انسان بودنش شایسته احترام بیشتری است. کودک «امانت خداوند» است. نعمت بی نظیر، امانت ناب... بنابراین والدین نباید فراموش کنند که بر آن هر گونه حق تصرف را نداشته و روزی برای مالک امانت حساب خواهند داد.

هنگامی که خسته، هیجانی و عصبانی باشیم می‌تواند یکی از راه‌های موثر رنجاندن افراد خانواه خود، خاموش ماندن باشد. پیامبر محبوب ما فرموده است: «وقتی یکی از شما خشمگین شد اگر ایستاده باشد بلافاصله بنشیند. اگر خشمش فروکش کند خوب است، اگر نرود آنگاه تکیه کند.»^{۱۸} بجای اینکه با خشم برخورد کرده و با ضرر نشستن، می‌توانیم در حالت خشم از این روش «عدم اقدام» در روابط خانوادگی استفاده کنیم. پس از اینکه خشم ما فروکش کرد سخنانی را که با یک زبان آرام می‌گوییم برای خانواده تاثیر بیشتری خواهد داشت.

اگر کودک خشونت را تجربه کند...

گاهی دستان بلند نشده، لگدها فرود نیامده اما یکدست نامرئی می چسبد به یقه کودک. ممکن است با یک زبان خشن رنجانده شده، تهدید شده، تحقیر شده، با دوستان و یا برادر و خواهرانش مقایسه شده، مورد تمسخر قرار گرفته است. در درگیری های خانوادگی مجبور شده تا از یک طرف جانبداری کند، مواجه شدن یکی از افراد خانواده به خشونت را شاهد شده و یا هم از جانب والدین شریک رنج، انتخاب گردیده و زیر بار مشکلات لاینحل خورد شده است.

تمامی این نماهای متفاوت خشونت، دنیای کودک را زیر و رو می کند، سلامت روانش را برهم می زند. اعتماد به نفسش را نیز از بین می برد و هم رابطه را که با والدین دارد ضعیف می کند. باعث می شود تا خود را مقصر و ناگزیر احساس کند، بی کفایت و ناموفق بداند. بدتر از آن خشونت را به عنوان یک مدل رفتار دانسته و باعث آموختن و به دیگران اعمال نمودنش می گردد. حتی به انتقام گرفتن روزهای تلخ، لت و کوب، تحقیرها نیت می کند و روزی خواهد شد که به والدین خود دست بلند می کند.

نباید این ها را بر سر او بیاوریم! کودک خود را برای اینکه به شکل انسان شرافتمند، هم از نگاه جسمی و هم از نگاه روانی سالم و خوشبخت بزرگ کنیم لازم است تا از هرگونه خشونت محافظت نماییم. طبعاً نخست باید از اعمال خشونت آگاهانه و یا ناآگاهانه خود... یک بار دیگر مبنی بر خشونت داشتن و یا نداشتن رفتار، گفتار، نگاهها و تصامیم خود غور کنیم. برای تغییر گفتار و رفتارهای خود که بر خانواده ما صدمه وارد می کند تلاش بخرج دهیم.

با کودکان خود که با انجام دادن اشتباه، امتحان نموده به خطا رفته، افتاده و ایستاده به آموختن زندگی تلاش می کنند یک ارتباط خوب را تنها می توانیم وقتی ایجاد کنیم که با آن رفتار صبورانه، مهربان و مدارا داشته باشیم. در این مورد به گفته های انس بن مالک گوش فرا دهیم که کودکی اش را نزد پیامبر محبوب ما گذراند، سال ها همراه با او نشست و برخواست نموده برایش خدمت کرد: «به رسول خدا ده سال خدمت نمودم، قسم به خداوند حتی یکبار هم «اوف!» نگفتم. به سبب

یک چیزی، برایم "چرا چنین کردی؟" و یا "باید چنین می‌کردی!" نفرمود. از جهت هیچ یک از عملم مرا سرزنش نکرد، نرنجانید.^{۱۹} آیا فرزندان ما نیز می‌توانند در مورد ما چنین جمله‌های زیبا را استفاده کنند؟ آیا آن‌ها نیز می‌توانند برای ما چنین شاهدهی باشند؟

در خانواده من سالمند خشوت را تجربه نکند

شاعر، پیری را به عنوان «آخرین دم و بهار عمر» تعریف نموده است. پیری که همراه با پختگی و خردمندی سال‌ها، فرا می‌رسد برخی دشواری‌ها را با خود به ارمغان می‌آورد. مشکلاتی همچون نتوانستن نیازهای خود را به تنهای برطرف کردن، بیماری، گسستن از زندگی اجتماعی، عقب ماندگی از نگاه ذهنی با پیری همراهی می‌کند. این دوره به یک نوعی تبدیل به کودکی می‌گردد. نقش‌ها تغییر یافته است، بازوهای که کودکان خود

را با مهربانی در آغوش می‌گرفت، منتظر مرحمت آن‌ها می‌ماند. روزی چشم‌های که با محبت و شفقت به کودکانش نگاه می‌نمود، از خود برحذر می‌داشت، امروز دیگر به نور توجه و درخشش مهربانی چشم‌های آن‌ها احساس نیازمندی می‌کند.

در این ایستگاه سفر زندگی توازن‌ها نیز تغییر یافته است: اینک حق والدین، مسئولیت فرزند خیلی بیشتر است. این مسئولیت را خداوند متعال چنین بیان می‌فرماید: «و پروردگار تو مقرر کرد که جز او را میرستید 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] اوف مگو و به آنان پرخاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی و از سر مهربانی بال فروتنی بر آنان بگستر و بگو پروردگارا آن دو را رحمت کن چنانکه مرا در خردی پروردند.^{۲۰} پس از چنین یک معیار، اعمال خشونت فیزیکی به والدین در جایش، بسیار واضح است که برای رنجاندن و یا با بیزاری حتی برای گفتن «اوف!» معذرت معتبر وجود ندارد.

با وجود این، خشونت‌ی که هر بخشی از جامعه را تحت تاثیر قرار می دهد سالمندان را نیز به اندازه مهم متاثر می سازد، در ضمن سالمندان گروه زود رنج را تشکیل می دهند. بزرگان ما گاهی با خشونت فیزیکی همچون ضرب و شتم و بدرفتاری کردن، و گاهی با خشونت گفتاری همچون رنجاندن و خاموش ساختن و گاهی هم با خشونت اقتصادی همچون ضبط اموال مواجه می گردند. درحالیکه پیامبر محبوب ما (ص) در مورد آن ها چنین می فرماید: «کسی که به کوچک های ما مرحمت نمی کند، و به بزرگان ما احترام نمی گذارد از ما نیست.»^{۲۱} اگر کسی که به سالمندان احترام نکند شایسته امت حضرت پیامبر بودن را نداشته نباشد وضعیت کسی را که برای آن ها خشونت را روا میدارد چگونه می توان بیان نمود!

اگر سالمند خشونت را تجربه کند...

قبل از همه امتحانی که با پیر شدن والدین آغاز می شود، چیزی را که فرزند نباید در آن فراموش کند فداکارهای است که والدینش برای او انجام داده اند. قرآن کریم نیز در ضمن امر فرمودن به رفتار نیک همراه با والدین، این فداکاری ها را خاطر نشان می سازد: «و انسان را در باره پدر و مادرش سفارش کردیم مادرش به او باردار شد سستی بر روی سستی و از شیر باز گرفتنش در دو سال است [آری به او سفارش کردیم] که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت [همه] به سوی من است.»^{۲۲}

گاهی سالمندان چیزی را بپرسند، در مورد یک موضوع نظر بدهند مورد سرزنش قرار می گیرند. درحالیکه وقتی فرزندانشان کوچک بودند سوال واحد را بارها پرسیده باشند هم والدین بدون خستگی پاسخ داده اند؛ اشتباهات و بی توجهی کودکان خود را جبران نموده

اند؛ به بیگانگی شان صبر نشان داده‌اند؛ نازهای شان را تحمل کرده‌اند. وقتی بیمار بودند در بالینشان منتظر نشسته شب‌ها را به بیدار سپری کرده‌اند. اینک از فرزندان خود عین محبت و شفقت را انتظار دارند. گاهی آن‌ها هم بیمار می‌شوند، ناز می‌کنند. چرا که می‌خواهند احساس و حس دوست داشته شدن را داشته باشند. می‌خواهند بدانند که ارزشمند و مفید اند و به تجربه‌های شان نیاز وجود دارد.

در آن حال، در خانواده از هر لحاظ به بزرگان خود کمک کنیم و اجازه ندهیم احساس «بار دوش» بودن را تجربه کنند. در مورد سالمندان خود بی‌اعتنایی نکنیم؛ در دورانی که نمی‌توانند از عهده خود بر بیایند، نیازهای شخصی خود را نمی‌توانند به تنهایی برآورده بسازند، کار نظافت، تغذیه و مراقبت شان را باید با اعتنا و محبت انجام بدهیم. اگر شگفت زده شده فراموش کنند، اگر چیزی از نزدشان افتاده شکست با مدارا برخورد کنیم. با دلایل همچون «پس از این سن و سال پول را چه می‌کند؟ ما مراقبش هستیم! هر چیزش مهیا است.» به درامدش و یا به اموالش نباید دست درازی کنیم. کسی که باوجود رسیدن به دوران پیری والدینش، قلب‌های آن‌ها را خشنود نگه نداشته، با خدمت کردن برای آن‌ها فرصت کسب رضای خداوند را از دست می‌دهد. نباید فراموش کرد که پیامبرمان در مورد شخص مذکور «بینی اش به زمین مالیده شود!»^{۲۳} فرموده به شدیدترین شکل سرزنشش می‌نماید.

خانواده ما کانونِ مرحمت باشد

انسان مرحمت را در آغوش مادر می‌داند. با تعقیب والدین، با شنیدن حرف‌های آن‌ها، با سرمشق قرار دادن رفتارهای آن‌ها بزرگ می‌شود. همراه با شفقت و خشونت از بسیار کوچکی آشنا می‌شود. شاید وقت آن است سخنی را که در ابتدا ذکر کردیم دوباره تذکر دهیم: جای که بطور قطعی نباید کلمه خشونت در آن سرزند خانواده است. چرا که خداوند محبت و مرحمت را به عنوان سنگ تهداب خانواده در میان همسران آفریده است. اگر همسران یک ارتباط عاری از خشونت، بر اساس محبت و مرحمت به وجود بیاورند، این ارتباط به همه افراد خانواده سرایت خواهد کرد، از آنجا هم به جامعه گسترش پیدا خواهد

کرد. اما اگر ارتباط های محبت از هم بگسلد، رگ های شفقت قطع شود، آنچنانی که خانواده در داخل خود از هم می پاشد، جامعه نیز ضعیف گردیده آرامش خود را از دست خواهد داد.

از جانب دیگر نباید فراموش کرد، یکی از راه های موثری که مرحمت الهی در آن ظهور می کند به انسان ها مرحمت نمودن است. پیامبر ما این واقعیت را چنین بیان می فرمایند: «کسی که به انسان ها مرحمت نمی کند خداوند هم به آن مرحمت نمی کند.»^{۲۴} و گذشته از آن این انسان ها، اگر همسرما، فرزندان ما، بزرگان خانواده ما بوده باشند...

- | | | | |
|----|-----------------------|----|---------------------|
| ۱ | مسلم، ایمان، ۳۴. | ۱۳ | نسائی، طلاق، ۵۳. |
| ۲ | بخاری، توحید، ۲۲. | ۱۴ | بخاری، امام، ۴. |
| ۳ | انبیاء، ۱۰۷/۲۱. | ۱۵ | نور، ۳۰/۲۴. |
| ۴ | روم، ۲۱/۳۰. | ۱۶ | نور، ۳۱/۲۴. |
| ۵ | بقره، ۱۸۷/۲. | ۱۷ | ابوداود، جهاد، ۸۵. |
| ۶ | توبه، ۷۱/۹. | ۱۸ | مسند، ۵، ۱۵۲. |
| ۷ | ابن حنبل، ۴، ۹۰. | ۱۹ | مسلم، فضایل، ۵۱-۵۴. |
| ۸ | ابوداود، طهارت، ۹۴. | ۲۰ | اسراء، ۲۳-۱۷-۲۴. |
| ۹ | مسلم، رضاع، ۶۱. | ۲۱ | ترمذی، بر، ۱۵. |
| ۱۰ | مسلم، حج، ۱۴۷. | ۲۲ | لقمان، ۱۴/۳۱. |
| ۱۱ | ابوداود، نکاح، ۴۱-۴۲. | ۲۳ | مسلم، بر، ۹. |
| ۱۲ | مسلم، فضایل، ۷۹. | ۲۴ | بخاری، توحید، ۲. |

پیامبر رحمت به امت خود همیشه مهربانی را توصیه می فرمود. به اصحاب خود در مورد مهار خشم رهنمائیهای را ایراد میفرمود، و خودش نیز با یک صبر و شفقت بیکران خود به آن ها الگو قرار می گرفت. ولی ثابت بن قیس آن روز نتوانست به خشم خود مسلط باشد و هنگامی که با همسرش دعوا نمود او را مورد ضرب و شتم قرار داد. ضرب و شتم نه تنها قلب جمیله را، بل بازویش را نیز شکسته بود. افزون بر آن این بار اول هم نبود. هنگامی که جمیله سرگذشت خود را پنهان نکرد و گفت، دیگر نمی خواهد به ازدواجش که از دیر زمانی از آن شاکی است، ادامه بدهد، پیامبر ما ثابت را پیش خود خواند و از او خواست تا همسرش را طلاق بدهد. ارسول خدا به خشونت مسامحه نشان نداده، ثابت را که به هشدارها توجه نکرده بود، نبخشید. نگفت « دست بشکنه در آستین، سر بشکنه در کلاه ...



خانواده ام از هم نپاشد



پیامبر ما میفرمایند که:
«هیچ حلالی در نزد خداوند ناخوشایندتر از طلاق نیست.»
(ابو داود، طلاق، ۳.)

آن ها به مقصد و مراد خود رسیدند...

هر انسان آرزو دارد از طریق ازدواج نمودن هم یک آشیانه آرام شکل بدهد و هم برای جامعه یک خانواده سالم را تقدیم کند. خداوند متعال که انسان را هستی بخشیده است، از ما می خواهد که این آروزی خود را به واقعیت تبدیل کنیم. هر آشیانه با یک خوشحالی و هیجان جدید اعمار میگردد. یک با همی که یک عمر دوام می کند، کودکان خوش و خرم نشاط آور خانه ها... یک باهمی سالم و مداوم که با نکاح شروع میگردد مناسب با طرز زندگی توصیه فرموده حضرت پیامبر، می باشد. پیامبر محبوب ما، نه به تنهای، بلکه به زندگی خانوادگی تشویق فرموده اند. مجردها را در راه ازدواج کردن تشویق می نمود و در مورد طلاق همیشه محتاطانه عمل می کرد. با تصمیمگیری های خودسرانه از هم پاشیدن یک خانواده و یا با بهانه های سطحی واقع شدن جدایی ها را هرگز تایید نفرموده است. خواسته است تا جهت حفظ یکپارچه گی خانواده از هر گونه امکانات کار گرفته شود. همچنان در یکی از جملات دعای بی نظیر قرآن کریم، برای ما توصیه می شود که چنین تضرع نماییم: «ای پروردگار ما! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرار ده، و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان.»^۲

پیامبر محبوب ما می فرمایند: «زنان نصف دیگری از یک مکملی هستند که همراه با مردان کامل میشود.»^۳ و همچنان میفرمایند: «ازدواج کرن سنت من است. هر آن کسی که به سنت من عمل نکند از من

نیست.»^۴ زیرا ازدواج نه تنها دو انسان را، بلکه یک جامعه را در حیطه ی آرامش و امنیت درآورده از یک نسل محافظت می نماید.

هیچ کسی با این فکر «در آینده هر طور هم که شد جدا می شوم.» به ازدواج کردن تصمیم نمی گیرد. به امید یک رابطه آرامش بخش و اطمینان آور ازدواج صورت می گیرد. ولیکن با گذشت زمان مثل کهنه شدن اشیای بسیار استفاده شده، گاهی محبت ها و روابط ها نیز شروع به بهم ریختن و شکسته شدن می کند. مراقبتی را که در مورد اشیاء از خود نشان میدهیم، هنگامی که بیشتر از آن را به زناشویی نشان ندهیم، بروز مشکلات و اختناق پیوند اجتناب ناپذیر می گردد. شبیه همچون علف های هرزه که در وقت و زمانش پاک نشود...

علف های هرزه به مراقبت خاص و به آب دادن نیاز ندارد. بخودی خود نمو می کند اگر مداخله نکنید با گذشت زمان تمامی زیبایی های باغتان را از بین خواهد برد. در زناشویی نیز مشکلاتی که به آن پرداخته نشود و راه حل پیدا نگردیده به تاخیر انداخته شود تبدیل به یک مشکل غیرقابل مهار خواهد شد. خلاصه انسانی که با ازدواج کردن یک خانواده را تشکیل میدهد در واقعیت همانند یک باغبان است. یک باغبانی که مکلف است تا زحمت بکشد، وقت بگذارد، محبت نشان بدهد و گلهایش را از چیزهای مضر محافظت نماید...

انسان نباید فراموش کند که در این دنیا خانواده یکی از دشوارترین امتحانها است. نه مالک افراد خانواده، بلکه «امانت دار» بودنش را پی ببرد. در زیر یک سقف برای همسر و کودکانش نباید غم و اندوه بار بیاورد و وحشت خلق کند. در مورد جان های که برایش امانت سپرده شده است با در نظر داشت اینکه روزی به خداوند حساب خواهد داد، رفتار نماید.

بسیار روشن است که زناشویی به اساس یک فرد و با تلاش یک طرف نمی تواند به پیش برود. رسول خدا می فرماید: «متوجه باشید! آنگونه که شما بر زنان خود حق دارید، زنان شما هم بر شما حق دارند.»^۵ آن حضرت با این فرموده خود مسئولیت هر دو طرف را هم خاطر نشان می سازد. همسران به اندازه که برای بدست آوردن حق

های خود تلاش می نمایند به همان اندازه به مسئولیت های خود نیز راضی باید باشند.

یکبار دیگر حضرت پیامبر (ص) می فرمایند که: «در مورد زنان از خدا بترسید. زیرا آن ها را به عنوان امانت های خداوند گرفتید و با ذکر نام خداوند (نکاح نموده) آن ها را برای خود حلال نمودید.»^۶ این هشدار برای زیبا ساختن زندگی خانواده برای مردن یک خاطرنشان جدی است. به همین شکل تلاش زن در معیشت و دوام خانواده نیز شرط است. بنابر فرموده رسول خدا بدون داشتن دلیل معتبر زنی که طلب طلاق کند، به مشامش بوی جنت هم نخواهد رسید.^۷

آیا خانگی عاری از مشکلی وجود دارد؟

خانگی خوشبخت به این معنی نیست که در آن هیچ مشکلی رخ ندهد. همسران با آنکه برای انجام عمل بهتر تلاش کنند هم از جهت داشتن تفاوت های فکری و نیاز بروز منازعه در بین شان اجتناب ناپذیر می باشد. در نتیجه دو زندگی بسیار متفاوت به وسیله نکاح با هم پیوند داده شده اند؛ در زیر یک سقف توجه ها، زوق ها، ایدال ها و عادت ها شروع به تقسیم شدن نموده اند. آنچه که به زناشویی صدمه وارد می کند مشکلات نبوده بلکه با گام های آگاهانه و سالم بر آن غالب نشدن است.

در اساس یک خانوادگی خوشبخت همسرانی نیست که در تلاش مخفی ساختن مشکلات به وجود آمده و به یکدیگر خود خشمگین نشوند، بلکه همسرانی اند که بتوانند خشم خود را اظهار بنمایند، مشکلات خود را نه به بحث های مخرب، بلکه به بحث های سازنده تبدیل کنند. در روابط خانوادگی مشکلاتی که رخ می دهد اگر به یک نزاع مخرب زناشویی تبدیل نشود، همسران در هنگام بروز مخالفت بتوانند احساسات خود را آزادانه بیان کنند، در پی یافتن راه حل باهم همکاری باشند، مشکل برطرف می گردد. حتی این وضعیت زمینه تقویه یافتن زناشویی، علاقمندی بیشتر و ایجاد اعتماد بهتر بین همسران را مساعد می سازد. با بیان قرآن کریم، «از راه صلح با یکدیگر به آشتی گرایند که سازش بهتر است و [لی] بخل [و بی گذشت بودن]

در نفوس حضور [و غلبه] دارد و اگر نیکی کنید و پرهیزگاری پیشه نمایید قطعاً خدا به آنچه انجام می دهید آگاه است.^۸

وقتی نگاهی بیندازیم به برخی از ازدواج های که با امید شروع می کنند ولی با خسران به پایان می رسند... طلاق به اندازه تاریخ انسان ها یک واقعیت قدیمی است. هر چند برای داشتن یک عمر خوشبختی عزیمت صورت بگیرد هم، گاهی مشکلات خانوادگی که در وقت و زمانش حل نشده باقی مانده است یک حالت غیر قابل حل را بخود می گیرد، ادامه زندگی با همی غیر ممکن می شود، تلاش ها به اتمام می رسد. اینک در چنین یک وضعیت حساس، به جدا شدن تصمیم گرفته می شود، راه ها از هم جدا می گردد.

در یک آیه واقعیت تلخ زندگی چنین بیان شده است: «ای کسانی که ایمان آورده اید! در حقیقت برخی از همسران شما و فرزندان شما دشمن شمایند از آنان بر حذر باشید و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامرزید به راستی خدا آمرزنده مهربان است.»^۹

همسران و فرزندان ما ممکن است همچون ما احساسات یکسان نداشته نباشند و ممکن است همراه ما هم نظر و هم فکر نباشند. هنگامی که مخالفت ها به نقطه اوج خود رسید، حتی نزدیکترین خویشان ما هر کدام می توانند تبدیل به یک دشمن تمام عیار باشند. در چنین یک وضعیت پروردگار ما از ما می خواهد که از آن ها خود را محافظت کنیم، در مقابل بدی آن ها، نیکی را ترجیح نموده بخشنده باشیم. برای آن کسی که به روابط خانوادگی ارزش داده راه گذشت را انتخاب نماید بالاتر از مکافات می همچون «از طرف خداوند بخشیده شدن» دیگر چه می تواند باشد؟

فرایند طلاق

طلاق یک حلالی است که خداوند دوست ندارد. در آن لحظه ی که خانه به دوزخ، همسران به ستمگر تبدیل میشوند، طلاق به گونه یی یک ناجی عمل میکند. همسرانی که یک زمانی به اندازه ازدواج نمودن به یکدیگر خود ارزش می دادند، وقتی که در فرایند طلاق داخل شدند

ممکن است به دو قطب متضاد نفرت تبدیل گردیده با حس انتقام برای از بین بردن یکدیگر خود تلاش خواهند نمود. پر از تنفر، بغض و خشم بودن طرف ها، نقش بزرگی را در پشت سر گذراندن این فرایند بازی می کند. همسرانی که در این مورد تصمیم قطعی را گرفته اند یکی از مهمترین مواردی که باید روی آن دقیق شوند، به این سؤال: «چگونه می توانیم این فرایند را با کمترین هزینه به فرجام برسانیم؟» پاسخ یافته تا به درستی انجام دادن وظیفه خود صادقانه تلاش نمایند. آیات قرآن کریم بسیار روشن و واضح از ما میخواهد که ادامه و پایان دادن فرایند طلاق را باید در خط ادب و فضیلت انجام بدهیم:

« طلاق [رجعی] دو بار است پس از آن یا [باید زن را] بخوبی نگاه داشتن یا بشایستگی آزاد کردن و برای شما روا نیست که از آنچه به آنان داده اید چیزی بازستانید مگر آنکه [طرفین] در به پا داشتن حدود خدا بیمناک باشند پس اگر بیم دارید که آن دو حدود خدا را برپای نمی دارند در آنچه که [زن برای آزاد کردن خود] فدیة دهد گناهی بر ایشان نیست اینست حدود احکام الهی پس از آن تجاوز مکنید و کسانی که از حدود احکام الهی تجاوز کنند آنان همان ستمکارانند.

و چون آنان را طلاق گفتید و به پایان عده خویش رسیدند پس بخوبی نگاهشان دارید یا بخوبی آزادشان کنید و [لی] آنان را برای [آزار و] زیان رساندن [به ایشان] نگاه مدارید تا [به حقوقشان] تعدی کنید و هر کس چنین کند قطعاً بر خود ستم نموده است و آیات خدا را به ریشخند مگیرید و نعمت خدا را بر خود و آنچه را که از کتاب و حکمت بر شما نازل کرده و به [وسیله] آن به شما اندرز می دهد به یاد آورید و از خدا پروا داشته باشید و بدانید که خدا به هر چیزی داناست.»^{۱۰}

در آیات متعلق به طلاق در قرآن کریم کلمه که بیشتر با آن روبرو می گردیم «معروف» است. خداوند با این کلمه جوانب قابل تغییر زندگی خانواده را به عرف و عادت و اگذار نموده است و در آیات مربوط به این موضوع بعد از اینکه حق های اجتماعی و حقوقی زن و مرد را توضیح می دهد حتما در ابتدا و یا آخر آیات برای آن ها در برابر خداوند مسئولیت شان را خاطر نشان می سازد. در آیات طلاق همراه

با کلمه «معروف» کلمه های «احسان» (نیکی) و «جمیل» (زیبایی) نیز بیشتر استفاده گردیده است، برای اینکه فرایند طلاق بدون نزاع و وارد کردن تهمت ها به شکل خوب و کامل به پایان برسد دارای هشدارهای حساس می باشد.

مرحله به مرحله بسوی طلاق

پیامبر محبوب ما (ص) می فرمایند: «امتحان یک شخص با خانواده، اموال، فرزند و همسایه اش است. نماز، روزه، صدقه و (به نیکویی) امر نموده (از بدی) نهی نمودن اینک برای این امتحان کفارت می شود.»^{۱۱} چنانچه که زندگی خانوادگی زیبایی های بی نظیر را به ارمغان می آورد زیبایی که به انسان آرامش می بخشد، لذت دوست داشتن و دوست داشته شدن را اعطا می کند در کنار آن زمان های را هم دارد که کاسه صبر را لبریز می سازد. مشکلات اقتصادی، مداخلات اقارب، بیماری، فریب، وابستگی به شراب و قمار، اعتیاد به اینترنت، اختلاف در عادت های همچون طرز پوشاک و مصارف، بی مسئولیتی ها از نگاه مادی و معنوی، تفاوت های نگرشی و فرهنگی، حسادت و تلاطم های احساسی به رابطه بین همسران آسیب می رساند، حتی سبب از بین رفتنش می گردد.

وقتی وضعیت های بحرانی بخوبی اداره نشود قطعا بر همسران تاثیر می گذارد. شاید وقتی به اشتباهات پی برده شد معذرت های خواسته شده، هدایای تقدیم گردیده می تواند این تاثیرت را از بین ببرد. اما گاهی یک مرد و یا یک زن به این تلاش که هر ازدواج به آن نیاز دارد، احساس بیگانگی می کنند. با گذشت زمان دل آزرده گی ها انباشته شده اندوه ها در دل لانه نمود، آنگاه خشم ها به گونه ی غیرقابل مهار شروع به تبارز نمودن می کند. اینک همین نقطه مقدمه شکستگی احساسی است. همسرانی که نتوانسته اند امتحان خود را بدهند اگر به تقویه نمودن این مرحله با رفتار و روش های منفی ادامه بدهند شروع به شامل گردیدن به مرحله ی نخست که «جدایی احساسی» نامگذاری شده است، نموده اند. در عین حال این دوره یی است که در آن امیدواری بیشتری وجود دارد...



بسیاری از ازدواج‌ها در این مرحله سال‌های مدید منتظر می‌مانند. چونکه تخریب لانه دشوار است. خصوصاً وقتی فرزندان هم موجود باشند، در آن صورت یکی از همسران و یا هر دوی آن تا حد ممکن به ادامه دادن باهمی، تلاش می‌کنند. اگر مشکلات داخل ازدواج رو به فساد شدن نهاده باشد، اگر تلاش‌ها برای پس زدن آبرهای سیاه ناکافی شده باشد، راه حلی باید برای این نیز پیدا گردد. آنچه که از این فرموده رسول خدا (ص) بر می‌آید «ناخوشایندترین حلال برای خدا همانا طلاق می‌باشد»^{۱۲} با آنکه خداوند دوست ندارد با آنهم به پایان رساندن ازدواج اجازه می‌دهد. این اجازه یک راه حلی نیست که هر شخص به تنگ آمده، هر آن کسی را که در ذهنش خطور کند به آن سر بزند. هشدار پیامبرمان روشن است: «سه چیز را شوخی‌اش جدی، و جدی‌اش هم جدی است: نکاح، طلاق و رجعت (طلاق) که در وقت عدت امکان بازگشت به همسرش را می‌دهد»^{۱۳}

ناتوانی عبور از مرحله جدایی احساسی، همسران را به نقطه «طلاق حقوقی» می‌کشاند. طلاق حقوقی نقطه پایان گذاشتن به ازدواجی که اساساً از نگاه احساسی به اتمام رسیده است. همراه با این مرحله مناسبات زن و شوهری به اتمام می‌رسد اما در موجودیت فرزندان ارتباطشان از جهتی حالا هم ادامه دارد. برای اینکه این جدایی همسران است نه فرزندان! همسران از هم جدا شده حالا هم پدر و مادر هستند. در مقابل یکدیگر خود مسئولیتشان به پایان رسیده باشد هم، نجات دادن فرزندان با کمترین ضرر بزرگترین مسئولیت آنها است.

همسرانی که در جدایی حقوقی مصمماند، یک مرحله دیگری بنام «جدایی اجتماعی» در انتظارشان است. اقارب، دوستان، همسایگان، محیط کاری به نوعی از جریانات آگاه خواهند شد. در هر بار به شکل مناسب توضیح این نتیجه در زمان و مکان مناسب، آزردهی را در قلب های افسرده ایجاد می کند.

هر مرحله نسبت به خودش دارای دشواری ها، نکات حساس، از همه مهمتر قوانین و آدابی دارد. در صورت حل نشدن اختلاف ها طلاق حقیقت که برای شخص داده شده است اما این حق را به شکل مستبدانه استفاده نموده افراد خانواده را به سوی نتایج ناخوش کشاندن ظلم است.

همسران در فرایند دشواری که به سوی طلاق روان است با چه چیزها روبرو شدن خود را باید بدانند و برای وضعیت های که کنترل را لازم دارند آمادگی داشته باشند. این آمادگی وسیله ی خواهد شد براینکه تصمیم طلاق را دوباره از زیر نظر خود بگذرانند و یا ازدواجی را که نتوانستند به پیش ببرند حد اقل با یک روند طلاقی که به خوبی اداره شده باشد به پایان برسانند.

قبل از طلاق!

آیا طلاق یک لمس جادویی است؟ آیا با طلاق تمامی دردها به پایان می رسد؟ و یا اینکه طلاق همسران را با مشکلات جدید و تازه مواجه می سازد؟ در واقعیت کسانی که با افسردگی احساسات به ازدواج خود نقطه پایان گذاشته اند متوجه خواهند شد که همراه با ازدواج، مشکلات هم به پایان نمی رسد. مجبور می شوند با ساحه های مشکلات جدید همچون تلاطم های مادی و معنوی، احساس ناکامی و بدبختی، مشکلات روحی و جسمی بهداشتی، در مورد تربیه فرزند نگرانی بیش از حد، روبرو گردند. در آن حال قبل از گرفتن تصمیم طلاق «واقعیت گرا» بودن لازم است.

در حالیکه موضوعاتی وجود دارد که حتی با نزدیکان درجه اول خود همچون مادر، پدر، برادر که ارتباط خونی داشته و به یک فرهنگ

منسوب می‌باشیم، نمی‌توانیم توافق کنیم، با توجه به آن قطعاً نمی‌توان از دو بیگانه‌ی که ازدواج نموده در یک سقف شروع به زندگی نموده‌اند، انتظار داشت که در هر موردی دید یکسان داشته باشند. اگر تصمیم طلاق از دیدهای متفاوت و مشکلات ارتباطی سرچشمه بگیرد، در آن صورت بهتر خواهد بود که به روابط زمان گذاشته شود، شانس جدید داده شود و بسوی دید مثبت تمرکز گردد. پروردگار ما نیز از ما چنین انتظار را دارد: «با آنها بشایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوشتان نیامد پس چه بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد.»^{۱۴}

آیا یکبار دیگر هم فکر کردید؟

طلاق... نجات یافتن از یک ازدواج بدبخت اما درعین حال تایید نمودن فروپاشی یک خانواده است... مقایسه تعداد ازدواجها و طلاقهای ثبت شده در سال ۹۸ میگوید که در کنار هر یک هزار ازدواج، ۳۱۸ طلاق هم رخ داده است. (بر گرفته از خبرگزاری دانشجویان ایران؛ ایسنا، <https://www.isna.ir/news/98041206592/97> -پرطلاق-ترین-سال-تاریخ-ثبت-احوال) ناسازگاری در بین دلایل طلاق در ردیف اول قرار دارد. تحت عنوان «ناسازگاری شدید» روی دست گرفتن بهانه‌های خورد و کوچک، صبر از فضیلت بودن خارج شده به اشتباه گرفتن آن با «درماندگی آموخته شده» از هم پاشیدن خانواده را سرعت می‌بخشد.

**هم برای زن و هم برای مرد بهترین راه عاقلانه
اینست که قبل از گرفتن تصمیم طلاق یکبار دیگر
بیندیشند و به اندازه حقوق، مسئولیتهای خود را نیز
به یاد بیاورند.**

آیا برای یافتن دلیل اصلی مشکلات تلاش نمودید؟

طلاق یک نتیجه است. دلایل بسیاری وجود دارد که همسران را بسوی این نتیجه می‌کشاند. در عقب مشکلاتی که در روابط انسان بروز می

کند عموماً احساسات اعتراف نشده و انباشته شده نهفته است. در صورتیکه احساسات به شکل درست بیان نشود بسوی خشم و مقصر دانستن طرف مقابل می کشاند. هنگامی که با مشکلات روبرو شویم بلافاصله به جستجوی یک مقصر می پردازیم. در حالیکه به جای اتهام و بار مسئولیت را به دوش دیگران انداختن باید تشخیص کنیم که در بنیاد آنچه را که از سر گذرانیم چه نوع احساسات و افکاری جای گرفته است. تلاش کردن در جهت درک حسیات خود و هم همسر خود، نخست درست نمودن نواقص خود و تغییر دادن نواقصی که قابل تغییراند، ممکن است ما را بسوی چیزهای مثبتی که حتی فکرش را هم نمی کنیم خواهد کشانید.

قبل از اتخاذ تصمیم تلاق،

بارِ دیگر ببیندیشید که آیا شما یک ازدواجی «مملوء از

مشکلات غیرقابل حل» را

و یا یک ازدواجی

که میشود «با تلاشهای متفاوت راه حل پیدا کرد»

را نقطه پایان میگذارید!

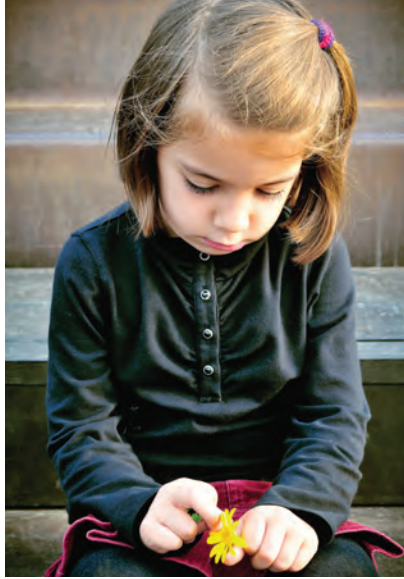
آیا با اشخاص میانجی و دانا مشورت کردید؟

همسرانی که فکر می کنند دیگر نمی توانند به ازدواج خود ادامه بدهند از جهت اینکه بیشتر به جهات منفی یکدیگر خود تمرکز می کنند سرانجام در مورد همسر خود از افکار مثبت دور می شوند. دیگر نمی توانند قسمت پر گلاس را ببینند و آن استعداد را ندارند که رخدادهای را به شکل بی طرفانه تحلیل کنند. در چنین حالت کمک گرفتن از اشخاص دانای که در حل معضلات و ارتباط برقرار نمودن از مهارت خوبی برخوردار باشد، باورمند به قدرت و اهمیت اتحاد خانواده بوده و مورد اعتماد و پذیرش هر دو طرف باشد، توصیه ی خداوند می باشد. اگر این میانجی ها با نیت نیک عمل نموده بی طرفانه رفتار

نمایند و واقعا در مصالحه‌ی همسران تلاش بخرج دهند به اجرا در آمدن کمک خداوندی نیز در آیه بیان گردیده است: «و اگر از جدایی میان آن دو [زن و شوهر] بیم دارید پس داوری از خانواده آن [شوهر] و داوری از خانواده آن [زن] تعیین کنید اگر سر سازگاری دارند خدا میان آن دو سازگاری خواهد داد آری خدا دانای آگاه است.»^{۱۵}

حضرت پیامبر نیز بخاطر رفع ناآرامی های خانوادگی داوری نموده است، به طرفین گوش داده جهت آشتی دادن آن ها تلاش کرده است. به عنوان خسر حمایت نمودنش از ازدواج دخترش و کمک کردنش در زمان بروز مشکل آیا برای همه ی ما الگو نیست؟ مثلا روزی بخانه دختر خود تشریف فرمود وقتی دامادش حضرت علی را در خانه ندید پرسید: «پسر عمویم کجاست؟» دخترش حضرت فاطمه در جواب بیان داشت که در بین ما دعوا صورت گرفت، همسرم خشمگین گردیده بیرون رفت، از این جهت برای استراحت چاشت نیز در کنارم نماند. سپس پیامبر محبوب ما در جستجوی داماد خود برآمد، هنگامی که شنید در مسجد خواب است بلافاصله به مسجد آمد. حضرت علی هنوز هم در یک حالت ناراحت و پاشیده در خواب بود. گوشه‌ی از لباسی که در تن داشت افتاده و پشت سرش با خاک آلوده شده بود... حضرت پیامبر از جانبی با دستان مبارک خود سر و روی دامادش را می تکاند و از جانب دیگر هم با صدای متواضع خود او را دلجویی می کرد: «برخیز پدر تراب (خاک)، برخیز!» هنگامی که به خانه برگشتند با چنین مداخله ی پر از مهر و محبت، دل آزرده‌گی از میان برداشته شد.^{۱۶}

گاهی پادرمیانی کردن انسان های دانا نیز می تواند ادامه ازدواج را فراهم کند. چونکه تصمیم گرفتن برای به پایان رساندن برخی ازدواج ها بهتر از تصمیم دوام نمودن آن ها است. عبدالله پسر حضرت عمر (رض) در چنین یک رخداد داوری، سرگذشت دختر خاله خود را برای ما بیان می کند. دختر جوان بنابر اصرار زیاد همراه با یک صحابی مشهور بنام عثمان بن مظعون ازدواج می کند. این ازدواج را که با نگرانی شروع نموده بود هیچگاه نپسندید. هم رضایت و هم آرامش نداشت. جستجوی راه حل نهایتا با پیامبر محبوب ما پایان پذیرفت. مادرش وضعیت دخترش را به حضرت پیامبر چنین بیان داشت: «خداوند شاهد است که دخترم از این عمل صورت گرفته هیچ



ممنون نیست.» و از حضرت پیامبر خواست که برای دخترش پادرمیانی کند. حضرت پیامبر مشکل دختر جوان را شنید، بر دوام نیاموردن رابطه یقین کرد. عثمان را نزد خود خواست و از او طلاق نمودن همسرش را تقاضا نمود.^{۱۷}

آیا به مشاوره خانوادگی و یا به درمان شناسی طلاق مراجعه کردید؟

ناآرامی های خانوادگی ساری است؛ نه تنها یکی، بل تمامی افراد خانواده را متاثر می سازد. یک انسانی که با همسر خود نمی تواند با هم زندگی کند، با نوجوان خانه مشکل خواهد داشت، در روابط با فرزندان خود با دشواری مواجه خواهد گردید. بنابراین تلاش برای از بین بردن ناآرامی حقی است که تمام خانواده شایسته آن می باشد و برای چنین یک نیکی کمک گرفتن از یک مشاوره که شناخت کامل از بافت خانواده داشته باشد، توازن خانوادگی را بدرستی بفهمد، یک گام بسیار ارزشمند است.

گاهی اوقات مسائلی وجود دارد که افراد می توانند خودشان با ایجاد آگاهی و یا هم با گرفتن کمک از خانواده و دوست برای آن راه حل

پیدا کنند. ولی در برخی موارد مشکلاتی رخ می دهد که بسیار مغلق، پیچیده و نیازمند همکاری اشخاص متخصص است. در این حالت کمک حرفه‌یی دریافت کردن از اشخاصی که در ساحه خود متخصص هستند، از هم پاشیدن یک خانواده بنابر تصور غلط «غیرقابل حل بودن» جلوگیری خواهد کرد.

یک متخصص،

برای پایان بخشیدن به مشکلاتهای رابطهای و ارتباطی میان شما قوانین و مقررات جدید را طرح میکند.

با تمرکز نمودن روی راه حلها جهت تداوم ازدواج شما به ایجاد فرصتها تلاش میکند.

با باز نمودن پنجرههای جدید جهت اینکه از سالم و یا ناسالم بودن تصمیم خود مطمئن شوید، نگرشهای جدیدی را پیشکش میکند.

اگر تصمیم طلاق را اتخاذ نموده باشید هماهنگی شما را با زندگی جدید آسان میکند.

اگر به عنوان یک خانوادگی دارای کودک تصمیم طلاق را گرفته باشید برای اینکه بتوانید از روان کودک خود محافظت کنید در مورد کارهای لازمی، با شما همکاری میکند.

آیا مطمئن هستید که از هر راهی استفاده کرده اید؟

همسران در رابطه ناسازگار به افرادی در می آیند که جستجوی راه حل را کنار می گذارند، در هیچ حالتی توانایی خوشبخت شدن را ندارند، طلاق را هم نمی پذیرند. این یک دایره باطله ی است که همیشه نزاع، یکسان جریان دارد و همواره نتایج بلا تغییر بدست می دهد. پیوندهای

خانواده فرسوده می شود، احساسات افسرده می گردد، روابط ارزش خود را از دست می دهد. در رابطه به پیدا نشدن راه بیرون رفت، باورها مستحکم می شود.

در حالیکه بزرگان ما برای انسان «کاروانسرای چهل دروازه» می گویند. گاهی ممکن است در های که می خواهیم در آن داخل شویم بسته شود. در این حالت بجایی اصرار ورزیدن برای باز شدن در بسته، بهتر است یک در دیگری را امتحان نمود، یک راه بیرون رفت دیگری را جستجو کرد.

قبل از اتخاذ تصمیم طلاق اگر از ادای تمامی مسئولیتهای خود مطمئن شوید مراحل طلاق و پس از آن را میتوانید به آرامش خاطر سپری کنید. برای اینکه در آینده «کاشکی» نگویید واگذار نشوید هر راه را باید امتحان کنید.

کودک در فرایند طلاق

با انجام طلاق همسران از یکدیگر خود جدا می شوند، در حالیکه خانه کودک تخریب می گردد. نزاع های بزرگ رخ ندهد هم، یک جو منفی را به نمایش نگذارد هم، کودکان در فرایند طلاق از همسران بیشتر متاثر می شوند. روی همین دلیل همسران قبل از اینکه زندگی زناشویی را به پایان برساند مهمترین موضوعی که باید روی آن فکر کنند این نیست که مال های جمع آوری شده چگونه باید تقسیم شود و یا کدام شخص چقدر نفقه بگیرد، مهمترین موضوع باید کودکان پشت سر گذاشته شده باشند که مجبور می شوند بدون پدر و یا بدون مادر زندگی کنند.

بزرگترین بخش طلاق ها که در پنج سال نخست به وقوع پیوسته است، بیشترین آسیب را «کودک» می بیند. پنج سال نخست که رشد شخصیتی است، مهمترین نیاز برای یک کودک همراه با والدین خود

در محیط مطمئن و محبت پرورش یافتن او است. در حالیکه رابطه کودک-پدر-مادر که در هر مرحله ی طلاق آسیب می بیند اگر مراقبت لازم صورت نگیرد در آن صورت صدمه های غیرقابل علاج را در ذهن های کوچک ایجاد خواهد کرد.

در مورد اینکه کودکان از واقعه طلاق به چه اندازه متاثر خواهند شد بستگی جدی به روش پدر و مادر دارد. از نگاه کودکی که اتفاقات را زیر نظر دارد در بین خاتمه یافتن ازدواج که به شکل احترام گذاشتن به حقوق و اخلاق و خاتمه یافتن به شکل دشمن غیر شرافتمندانه و غیر قانونی طبعاً که فرق وجود دارد! در آن حال هنگامی که موجودیت یک کودک مورد بحث قرار گیرد، حتی به ازدواج پایان داده شود هم حقیقت موجودیت یک رابطه را همیشه باید به یاد داشت. زیرا مسائلی بسیار مهمی همچون آموزش، سلامت و ازدواج فرزند وجود دارد که لازم است تا والدین با هم تصمیم بگیرند.

تصمیم طلاق را به کودک چگونه باید گفت؟

هنگامی که تصمیم طلاق را برای کودک توضیح می دهیم باید کلمه های مناسب با دوران رشدش را انتخاب نمود. اگر زیر پنج سال قرار داشته باشد کامل نمی تواند متوجه قضیه گردد. با جملات ساده و مختصر به او بگویید که به عنوان پدر و مادر بسیار دوستش دارید، پس از این در خانه های جداگانه زندگی می کنید اما خانه و اسباب بازی هایش حالا هم با خودش خواهد بود. متوجه باشید تا زمانیکه از جانب کودک سوال داده نشود موضوع را به بحث نکشاند.

کودکان بالای پنج سال با ارائه سوالات بیشتر ممکن است معلومات مفصلتری بخواهند. واکنش های متفاوت همچون دلنگی و یا ابراز نمودن درد با خشم را از خود نشان خواهند داد. در این فرایند سخت اینکه تصمیم طلاق را همراه با همسر خود یکجا توضیح بدهید و در مقابل کودک به قدر ممکن از رفتارهای تهمت آمیز دوری بجویید برای کودک بی نهایت مهم است. برایش بفهمانید که با وجود تمام تلاش های خود نتوانستید سازش کنید و نتوانستید یک محیط آرامبخش را حفظ نمایید. در هنگام توضیحات خود نباید با یک زبان امیدبخش،

از دروغ گفتن در مورد اینکه دوباره ممکن است با هم یکجا خواهیم شد پرهیزید.

کودکان دوره مدرسه در رابطه به جدایی پدر و مادر خود، خود را مقصر دانسته ممکن است با احساس گناه رفتار کنند. از این جهت مصرانه در تلاش مصالحه کردن والدین خود می باشند. در چنین حالت شما باید بطور آشکارا بیان کنید که به عنوان والدین تصمیم گیری به خود شما تعلق دارد، کودک هیچگونه مسئولیتی نداشته و مرتکب اشتباهی نشده است.

پس از طلاق آیا هر کودک مشکلات عمیق روانی را تجربه میکند؟

مسلماً نه. از اینکه کودک در یک محیط ناگواری که همسران هر روز به یکدیگر خود با خشونت برخورد می کنند رشد کند، تنها با مادر و یا تنها با پدر در یک محیط آرامش بخش رشد نمودنش برای او یک نجات است. همراه با این، تصمیم گیری ناگهانی برای طلاق در یک ازدواجی که موفق به نظر می رسد و یا رفتارهای پدر و مادر در مقابل کودک در فرایند طلاق و پس از آن، مشکلات روانی را برای کودک بیار خواهد آورد. با در نظرداشتن نتایج منفی تحقیقاتی که در مورد کودکان ازدواج های جدا شده انجام یافته است، نباید فراموش کرد که در مقابل این کودکان رفتار خاص و فداکارانه باید صورت بگیرد. توصیه های ذیل می تواند به عنوان پدر و مادر گام های درست برداشتن شما را فراهم سازد:

* برایش بگویید که او را درک می کنید.

در فرایند طلاق هنگامی که با احساسات منفی خود مبارزه می کنید نباید این واقعیت را فراموش کنید که «فرزندان شما در کنترل نمودن احساسات منفی خود بیشتر با دشواری ها مواجه خواهند شد». برایش بگویید که احساسات او را درک می کنید، طلاق شما ممکن است او را یک مدتی ناخشنود کند، حتی امکان دارد موفقیتش را کاهش دهد. برای او توضیح بدهید که در مقابل او محبت شما هیچ کاهش نیافته و به دلیل این واقعه غم انگیز، نباید احساس مقصر، کوتاهی، تنهایی و محجوبیت را کند.



*** در ناز دادن زیاده روی نکنید و یا ترسانید.**

همراه با طلاق به فکر اینکه کودک ضرر بسیار را متحمل شده است دلسوزی کردن، با احساس مهربانی هر خواسته او را انجام دادن و در مقابل اشتباهاتش بیش از حد رفتار بردبار داشتن، می تواند در آینده نتایج بدی را بار بار بیاورد. بله، در مقابل او بخشنده و صبور باشید این مراقبت شما نباید فرصت این را بدهد که او به یک شخصیت پرخاشگر و ناخوش آیند تبدیل شود. از جانب دیگر هنگامی که بر او عصبانی شدید او را با فرستادن نزد مادر و یا پدرش و یا هم در یک جای دور تهدیدش نکنید.

*** او را از مناقشاتی که با همسر خود دارید دور نگه دارید.**

احساس اعتماد که از اثر حادثه طلاق در کودک آسیب میبندد نه با یک شکل متفاوت و یا با فاصله های کوتاه دیدار والدینی که به طور جداگانه زندگی می کنند ، بلکه با فراهم ساختن دیدارهای منظم و مداوم قابل ترمیم است. یک خانه را به عنوان مکان اصلی کودک خود برگزینید و از تردد نجات یافتن او را فراهم سازید. اوقاتی را که در نزد پدر و یا مادر خود می گذرانند برایش تلخ نکنید. کودکی را که در مقابل طلاق با تمامی بی تجربگی خود متردد است و یا یک نوجوانی را که در پذیرفتن سرگذشت خود سختی می کشد در روندی که همراه همسر خود در آن قرار دارید، شامل نسازید و به طرفگیری مجبور نکنید.

*** تغییرات را به تعویق بیندازید.**

به تعقیب طلاق تغییرات مکان و اشخاص همچون خانه، مدرسه، شهر، پرستار که سال ها به عادت تبدیل شده است سبب افسردگی بیشتر کودکان خواهد شد. چنین تغییرات را به قدر ممکن به زمان پخش کنید.

*** او را از مادرش و یا از پدرش محروم نسازید.**

بزرگان می گویند که: «گوشت را از ناخن نمی توان جدا کرد». دیگر شما همسر شدن با آن را نخواهید هم، انسانی که از آن جدا شده آید تا آخر به عنوان پدر و یا مادر فرزند شما خواهد ماند. تا وقتی که از نگاه جسمی و یا روحی برایش آسیب نرساند، فرزند شما حق دارد با او دیدار کند. اگر با زبان متخصص باید گفته شود، «جدا ساختن کودک از پدر و مادر برای همسر جزا نیست بلکه برای کودک است.» در این مورد حضرت پیامبر نیز حساسیت نشان داده اند: «هرکسی که مادر را از فرزندش جدا سازد، خداوند هم در روز قیامت او را از دوست دارانش جدا خواهد ساخت.»^{۱۸}

پس از طلاق چه ها در انتظار شما است؟

بعد از وقوع طلاق حقوقی، دوره جدید و دشوار را باید طی کرد. وقتی روزهای برسد که سخن «ما جدا شدیم» با صدای بلند گفته شود، پایان ازدواج به اطلاع دوستان و اقارب رسانده می شود. این اظهارات به مثل اعلام نکاح، یک خبر خوش نیست. حتی افرادی که قطعاً باید طلاقشان صورت می گرفت در وقت بیان این موضوع احساس دل شکستگی می کنند.

همسران از زن و شوهر بودن خارج شده اند، دیگر به دورانی بنام جدا شده ی اجتماعی (طلاق داه و یا طلاق داده شده) داخل شده اند. این دوره نیز دارای یک تعداد خصوصیات و قوانین می باشد که حساسیت بر آن ها لازم است. به پایان رسیدن زندگی زناشویی برای هر فرد از افراد خانواده به معنی «پیکر بندی جدید زندگی» است. بعد از این که نخستین شوکه طی گردید موضوعاتی که در انتظار حل هستند باید ردیف شوند: محل سکونت همسران، در صورت موجودیت کودک روزهای دیدار با آن ها، مشکلات مادی... در جامعه معنی سلبی که به واقعه طلاق داده شده و دید منفی که در مقابل زن مطلقه ترویج یافته است در این مرحله افزون بر مشکلات مادی مشکلات روانی را نیز بر می انگیزد. بعد از طلاق برگشتن زن به نزد خانواده خود و یا حتی به تنهایی ادامه دادنش به زندگی، یک مسئله جداگانه ی است که باید بر آن غلبه نمود.



وقتی که طلاق صورت گرفت حد اقل چندی از نارسایی های ذیل ایجاد می گردد!

- بی مهری
- بی ارزشی
- بی توجهی
- بازندگی
- تنهایی
- طغیان
- حس گنه کاری
- شکاف
- افزایش مسئولیت مادی
- ناچاری
- نا امنی
- رانده شدن
- خشم و کینه
- رقابت

انسان های که به وسیله احساس آزادی که طلاق برای شان می دهد راحت شدن خود را فکر می کنند با زمینه های جدید مشکلات دست و پنجه نرم می کنند در عین حال همراه با احساس خالیگاه مبارزه می کنند. از برنامه های که در آن دوستان متاهل شان با همسران خود شرکت می کنند آهسته آهسته دوری می گزینند با خانواده های که دارای یک ولی اند دوستی جدید به وجود می آورند و در جستجوی محیط اجتماعی متفاوت روی می آورند.

پس از طلاق محرمیت های زندگی خصوصی نیز یک ساحه ی است که رفتار حساس را لازم دارد. همسران به مثل سالهای ازدواج در هنگامی که ازدواج به سر می رسد نیز مجبوراند تا بر محرمیت زندگی خصوصی یکدیگر سایه نیفکنند. با بیان پیامبرمان، «در روز قیامت یکی از انسان های که جایگاهش در نزد خداوند در بدترین وضعیت قرار دارد، آن کسی است که با زنش یکجا شده (در مورد زندگی خصوصی) رازش را پخش می کند.»^{۱۹}

از جانب دیگر همسران پس از طلاق همچنانی که از نگاه حقوقی و اخلاقی حق مداخله به زندگی خصوصی یکدیگر خود را ندارند و نیز از دیدگاه دینی نمیتوان چنین یک صلاحیت مطرح بحث شود. بالخصوص مرد به باور اینکه حالا هم بر همسر سابقش دارای صلاحیت میباشد، این باور از ذهنیت ابتدایی که از دوران جاهلیت باقی مانده است، نمایندگی می کند.

اگر حساسیت های لازم در طول مراحل طلاق مورد توجه قرار گرفته باشد، رفتار مناسب با حقوق و ادب صورت گرفته باشد، هر دو طرف هم با کمترین ضرر ازدواج را به پایان میرسانند. در چنین یک وضعیتی پروردگار ما به همسرانی که از هم جدا شده اند وعده ی امید می دهد: «و اگر آن دو از یکدیگر جدا شوند خداوند هر یک را از گشایش خود بی نیاز گرداند و خدا همواره گشایشگر حکیم است.»^{۲۰}

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ۱ نسانی، طلاق، ۵۳. | ۱۱ بخاری، مواقیب الصلاة، ۴. |
| ۲ فرقان، ۷۴/۴۶. | ۱۲ ابو داود، طلاق، ۳. |
| ۳ ابو داود، طهارت، ۹۴. | ۱۳ ترمذی، طلاق، ۹. |
| ۴ ابن ماجه، نکاح، ۱. | ۱۴ نساء، ۱۹/۴. |
| ۵ ترمذی، رضاع، ۱۱. | ۱۵ نساء، ۳۵/۴. |
| ۶ مسلم، حج، ۱۴۷. | ۱۶ مسلم، فضایل الصحابه، ۳۸. |
| ۷ ابوداود، طلاق، ۱۷-۱۸. | ۱۷ حاکم، مستدرک، ۲، ۱۸۱. |
| ۸ نساء، ۱۲۸/۴. | ۱۸ ترمذی، بیوع، ۵۲. |
| ۹ تغابن، ۱۴/۶۴. | ۱۹ مسلم، نکاح، ۱۲۳. |
| ۱۰ بقره، ۲۲۹/۲، ۲۳۱. | ۲۰ نساء، ۴. |

