



سال پنجم • بهار و تابستان ۹۸ • شماره ۱۰

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 5, No. 10, Spring & Summer 2020

زیرساخت‌های تحوّل شخصیت فرزند از چشم‌انداز آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی

علی احمد پناهی*

چکیده

عوامل زیستی و محیطی از مهم‌ترین عناصر شکل‌گیری و تحوّل شخصیت فرزند است. هدف پژوهش حاضر، بررسی و تبیین مهم‌ترین عناصر و عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری زیرساخت‌های تحوّل شخصیت از چشم‌انداز آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی است. در پژوهش حاضر از روش توصیفی - تحلیلی و اجتهادی بهره گرفته شد و آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی مرتبط با فرایند فرزندپروری با تأکید بر دوره قبل از تولد، بررسی شد. عناصر مرتبط با تحوّل شخصیت فرزندان که از آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی استخراج شد، عبارت‌اند از: ۱. ویژگی‌های زیستی و شخصیتی همسر؛ ۲. مراقبت‌های اخلاقی و روان‌شناختی والدین در دوره‌های قبل از بارداری؛ ۳. رعایت بهداشت تغذیه در دوره بارداری؛ ۴. ورزش و فعالیت‌های جسمانی مادر در دوره بارداری؛ ۵. بهداشت روانی مادر در دوره بارداری و نوزادی؛ ۶. پرهیز از داروهای غیرمجاز و روان‌گردان در دوره بارداری و شیردهی؛ ۷. رعایت سنت‌های اسلامی درباره نوزاد؛ ۸. رعایت بهداشت تغذیه و بهداشت روان کودک و مادر

واژگان کلیدی: زیرساخت‌های تحوّل، آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی، مراقبت‌های معنوی و اخلاقی، عناصر زیستی و محیطی، رفتارهای بهنجار

* استادیار گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم | apanahi@rihu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۱۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۱۱

مقدمه

فرزندآوری و فرزندپروری از نقش‌ها و وظایف اصلی والدین در نظام خانواده است و التزام به این نقش و وظیفه، برای والدین، پیامدهای معنوی، روان‌شناختی و خانوادگی فراوانی در پی دارد (پناهی، ۱۳۹۵، ص ۵۶). فرزندآوری و فرزندپروری فرایندی گسترده است که پایه‌ها و زیرساخت‌های آن قبل از بارداری بنا نهاده می‌شود. تربیت و پرورش فرزندان از دوره پیشینی (قبل از تولد) آغاز شده و در دوره پسینی (بعد از تولد) استمرار پیدا می‌کند. تلاش در راستای شکل‌گیری شخصیت سالم در فرزندان از مهم‌ترین تلاش‌های والدین بوده و تحقق شخصیت سالم زمینه‌ساز رفتارهای بهنجار در فرزندان است. از چشم‌انداز آموزه‌های اسلامی، هر فردی متأثر از شاکله و شخصیت و خلق و خوی خویش است. قرآن کریم بر نقش شخصیت و ویژگی‌های روان‌شناختی افراد در چگونگی رفتار و کنش‌وری‌های آنان تأکید دارد^۱ (اسراء: ۸۴).

تعامل عوامل زیستی و محیطی در فرایند فرزندپروری از مهم‌ترین عناصر در شکل‌گیری زیرساخت‌های تحول شخصیت و شکل‌گیری ویژگی‌های زیستی و روان‌شناختی فرزندان است (سانتراک^۲، ۲۰۱۱، ص ۵۲). هم‌افزایی والدین در ایجاد فضای (معنوی، اخلاقی و تربیتی) مناسب، می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهای مناسب در فرزندان شود. بسیاری از عناصر تأثیرگذار در تحول و رشد فرزندان، به والدین مرتبط می‌شود و با عملکرد و مراقبت‌های اخلاقی، معنوی و مراقبت‌های زیستی آنان گره‌خورده است. آشنایی والدین با زیرساخت‌های تحول شخصیت و با شیوه فرزندپروری، از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در تحقق اهداف پرورشی آنان است (دوروس^۳ و همکاران، ۲۰۰۸، ص ۱۰۶۷). مهم‌ترین عناصر در تحول زیرساخت‌های تحول شخصیت و شکل‌گیری رفتارهای فرزندان، متأثر از سبک فرزندپروری والدین است (رنر^۴، ۲۰۱۲، ص ۱۷۷). بسیاری از محققان اذعان دارند که رعایت زیرساخت‌های تحول شخصیت فرزندان می‌تواند زمینه مناسبی در شکل‌گیری ویژگی‌های رفتاری و روان‌شناختی بهنجار در فرزندان شود (رادینو^۵ و همکاران، ۲۰۱۳، ص ۳۳۱). آشنایی والدین با زیرساخت‌های تحول شخصیت و با شیوه‌های فرزندپروری،

۱. کُلٌّ یَعْمَلُ عَلَى شَاکَلِهِ.

2. Santrock, J. W

3. Dorros, S

4. Renner, L. M

5. Raudino, A

باعث افزایش کارآمدی آنان و تقویت سرمایه روان‌شناختی فرزندان می‌شود (لوتانز^۱ و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۳۴). شواهد مختلف نشان می‌دهد که اصلاح سبک فرزندپروری و آشنا کردن آنان با عناصر ریشه‌های تحوّل شخصیت، نقش تعیین‌کننده‌ای در تحقق ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری بهنجار فرزندان دارد (لی^۲ و همکاران، ۲۰۱۲، ص ۲۰۴۰).

بسیاری از آسیب‌های زیستی و شخصیتی فرزندان مربوط به تأثیرات ژنتیکی و محیطی دوره بارداری و قبل از آن است و مراقبت‌های والدین، نقشی اساسی در ایجاد آسیب و یا سلامت زیستی و ژنتیکی دارد (وایس، ۱۳۹۷، ص ۶۵). والدین باید تمهیدات تربیت فرزند و عناصر اساسی در شکل‌گیری و تحوّل ویژگی‌های زیستی، روان‌شناختی و معنوی آنان را در سال‌های قبل و بعد از تولد فراهم سازند (سانتراک، ۲۰۱۱، ص ۱۰).

کم ارزش‌انگاری و سهل‌انگاری نسبت به هر یک از عناصر تأثیرگذار در شکل‌گیری و تحوّل ویژگی‌های زیستی و روان‌شناختی و معنوی فرزندان، پیامدهای جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت. در آموزه‌های روان‌شناختی و اسلامی، به گونه‌های مختلف به تأثیر زمینه‌های زیستی، ژنتیکی، معنوی، روانی و بهداشتی در تحوّل شخصیت و کنش‌وری‌های مختلف فرزندان اشاره شده است. آگاهی از عناصر مهم و تأثیرگذار در تربیت و تحوّل ویژگی‌های زیستی و شخصیتی فرزندان و کاربست آن‌ها در فرایند فرزندپروری، بستر و زمینه فرزندپروری را تسهیل کرده و قرین موفقیت خواهد کرد.

اگر زیرساخت‌های شکل‌گیری و تحوّل ویژگی‌های زیستی و روان‌شناختی و معنوی به‌گونه‌ای شایسته و صحیح پایه‌گذاری نشود، ممکن است با بهترین سبک‌های فرزندپروری نیز قادر نباشیم به اهداف موردنظر نائل شویم. توصیه دانش روان‌شناسی این است که اگر چنانچه والدین تلاش عالمانه‌ای را در گستره فرزندپروری مبذول دارند و روش‌های آموزشی و تربیتی مناسب و هم‌تراز با سیر تحوّل (زیستی، شناختی، عاطفی و هیجانی) فرزندان اتخاذ کنند، احتمال تحقق کنش‌وری‌های شناختی و رفتاری بهنجار و مطلوب در فرزندان افزایش پیدا می‌کند (دادستان و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۲۵۱). بی‌مبالاتی‌های رفتاری و محیطی والدین (از قبیل تغذیه ناسالم، استرس،

1. Luthans, F

2. Lee, P. C

مصرف مواد مخدر و...)، برخی بیماری‌های زیستی و ژنتیکی را از حالت مغلوب و غیرفعال خارج کرده و به حالت غالب و فعال و تأثیرگذار، تبدیل می‌کند (وایس، ۱۳۹۷، ص ۷۵).

دوره پیش از تولد^۱، قبل از زمان لقاح آغاز می‌شود و تا تولد ادامه دارد (سانتراک، ۲۰۱۱، ج ۱۶). در این دوره زیرساخت‌های شخصیت انسان پایه‌گذاری می‌شود. دوره نوزادی نیز که به دنبال دوره پیش‌زادی آغاز می‌شود، نقشی اساسی در تحول و رشد زیرساخت‌های شخصیتی فرزندان دارد (سانتراک، ۲۰۱۱، ص ۱۶). مراقبت‌های بهداشتی، شرایط روانی مادر، تغذیه نوزاد، تأمین نیازهای عاطفی و روانی کودک، فضای معنوی و بهداشت روانی خانواده، نقشی سازنده و اساسی در تحول و رشد زیستی و روانی فرزند و شکل‌گیری زیرساخت‌های شخصیتی او دارند (پاپالیا و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۳۱).

با بررسی و مطالعه آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی روشن می‌شود که مسئولیت اولیه و مهم والدین، ایجاد بسترهایی مناسب برای تحقق فرایند تحول و رشد مطلوب در فرزندان است. در گزاره‌های اسلامی افزون بر اینکه تربیت فرزند از وظایف والدین تلقی شده بر لزوم بهره‌گیری والدین از روش مناسب در فرزندپروری تأکید شده است^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۶۳). در گزاره‌های اسلامی، سعادت و موفقیت فرزندان، پیوند معناداری با کوشش و تلاش والدین در راستای تربیت و ایجاد تحول بهنجار در تحقق فرزندپروری شایسته دارد. در آموزه‌های اسلامی، مصونیت فرزندان از ابتلا به ناهنجاری‌های روانی، اخلاقی، شخصیتی و اجتماعی به نوع عملکرد پرورشی، تغذیه‌ای، روان‌شناختی و رفتاری والدین پیوند خورده است^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۳، ص ۳۱۲). آشنایی با مراحل رشد و تحول زیستی، اخلاقی، روان‌شناختی و اجتماعی کودکان و زیرساخت‌های تحول شخصیت کودکان (دادستان و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۲۹۵)، از موضوعاتی است که والدین لازم است از آن‌ها مطلع باشند. صاحب‌نظران علی‌رغم اختلاف دیدگاه در حوزه‌های مختلف، در زمینه اهمیت نقش والدین در تحولات دوره‌های مختلف رشد و تربیت اتفاق نظر دارند (علیزاده و آندریس^۴، ۲۰۰۲، ص ۳۷). ضرورت توجه والدین به اقتضانات زیستی، اخلاقی و

1. Prenatal Period

۲. اَنْتَكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وُليْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْاَدَبِ وَ الدَّلَالَةِ عَلٰى رَبِّهِ وَ الْمَعُونَةِ لَهُ عَلٰى طَاعَتِهِ فَبِكَ.

۳. ان الله ليفلح بفلح الرجل المؤمن وُلده و ولد وُلده.

4. Andries, C

روان‌شناختی فرایند رشد و تحول کودک و به‌ویژه در دوره پیش‌زادی و کودکی، از مباحث مهم و اساسی است و در آموزه‌های دینی و تخصصی نیز بدان تأکید شده است. با نگاهی کلان‌نگر می‌توان ادعا کرد که به‌طور معمول دو نوع اطلاعات و دو نوع ویژگی‌ها وجود دارد که از نسل‌های قدیمی به نسل جدید منتقل می‌شود. یکی اطلاعات و ویژگی‌های ژنتیکی و دیگری ویژگی‌های فرهنگی، ارزشی و اجتماعی که والدین در انتقال هر دو نقش تعیین‌کننده و محوری دارند (بورنستاین^۱، ۲۰۰۶، ص ۸۹۳). سؤال اصلی پژوهش این است که مهم‌ترین و اساسی‌ترین عوامل مؤثر در تحوّل و رشد زیرساخت‌های شخصیت و ویژگی‌های زیستی و اخلاقی فرزندان از چشم‌انداز آموزه‌های اسلامی و دانش روان‌شناسی کدام‌اند.

در پژوهش حاضر تلاش شده است به مهم‌ترین عناصر تأثیرگذار در زیرساخت‌های تحوّل شخصیتی و ویژگی‌های زیستی و روان‌شناختی و رفتاری فرزندان از چشم‌انداز آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی، پرداخته شود.

روش پژوهش

طبق تقسیم‌بندی تحقیقات علمی، پژوهش حاضر در ردیف تحقیقات نظری، تحلیلی و کاربردی قرار می‌گیرد. همچنین از روش توصیفی - تحلیلی و اجتهادی نیز بهره گرفته می‌شود؛ یعنی پس از جمع‌آوری و دسته‌بندی مباحث به روش کتابخانه‌ای، به توصیف، تحلیل و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری پرداخته می‌شود. در پژوهش حاضر تلاش شده است با روش توصیفی - تحلیلی و اجتهادی به آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی مرتبط با تحوّل و رشد ویژگی‌های شخصیتی فرزندان پرداخته شود و عناصر مهم و اساسی استخراج شود. از آنجاکه در این پژوهش از سویی محور بحث آموزه‌های اسلامی و از سوی دیگر با رویکردی اخلاقی و روان‌شناختی است، پژوهشگر به هر دو حوزه توجه داشته است.

یافته‌ها

زیرساخت‌ها و پایه‌های تحوّل و رشد فرزندان

برخی از عناصر مهم و پایه‌ای در فرایند رشد و تحوّل زیرساخت‌های شخصیت و ویژگی‌های رفتاری فرزند عبارت‌اند از:

1. Bornstein, M. H

الف - ویژگی‌های زیستی و شخصیتی همسر

یکی از عناصر تأثیرگذار در زیرساخت‌های تحول و پرورش فرزندان، ویژگی‌های زیستی و روان‌شناختی والدین است (سانتراک، ۱۳۹۲، ص ۲۰). در دانش روان‌شناسی به تأثیرگذاری ویژگی‌های خانوادگی، زیستی، اخلاقی و رفتاری والدین (به‌ویژه مادر) در شکل‌گیری شخصیت فرزندان پرداخته شده است (سانتراک، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۱۸۰ و رایس، ۱۳۸۷، ص ۸۰). با تتبع و ژرف‌اندیشی در آموزه‌های اسلامی، می‌توان ادعا کرد که ویژگی‌های زیستی و شخصیتی والدین (به‌ویژه مادران) در شکل‌گیری زیرساخت‌های شخصیتی و زیستی فرزندان، تأثیر زیادی دارد. قرآن کریم در تشبیهی زیبا، همسر را کشتزاری می‌داند که اگر پاک و مساعد باشد، محصولات مفید (فرزندان برومند و صالح) می‌رویاند؛ ولی اگر شوره‌زار و نامساعد باشد، جز خار و خس نصیب انسان نمی‌شود^۱ (اعراف، ۵۸). برخی مفسران یکی از مصادیق سرزمین پاک و طیب را که محصول پاک می‌دهد، خانواده و والدین می‌دانند (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۳، ص ۸۶ و انصاریان، ۱۳۸۰، ص ۴). در آموزه‌های اسلامی، بر ازدواج با همسران صالح، تأکید زیادی شده است و تأثیر ویژگی‌های زیستی، شخصیتی و خانوادگی همسر بر شکل‌گیری شخصیت فرزندان، مورد توجه اساسی قرار گرفته است. در آموزه‌های اسلامی از ازدواج فامیلی نزدیک^۲ (ابن اثیر جزری، ۱۳۶۷، ج ۳، ص ۱۰۶)، ازدواج با همسر کوفته‌فکر (کم‌خرد) و ازدواج با برخی خانواده‌های غیر اصیل، نهی شده است^۳. در روایات مختلفی (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۳۲ و طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۱۹۷)، به انتقال ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری از طریق ژن‌ها استدلال شده و بسیاری از ویژگی‌های فرزندان، محصول وراثت و ویژگی‌هایی دانسته شده است که از والدین منتقل می‌شود. دقت و ژرف‌نگری در این گزاره‌ها نشان می‌دهد که در این‌که انتخاب همسر شایسته از مهم‌ترین عناصر در شکل‌گیری زیرساخت‌های شخصیتی سالم در

۱. وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِأَذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبُئَ لَا يَخْرُجُ إِلَّا نَكْدًا.

۲. لَا تَنْكَحُوا الْقُرَابَةَ الْقَرِيبَةَ، فَإِنَّ الْوَلَدَ يَخْلُقُ صُأْوِيَا.

۳. تخيروا لطفکم فان البنات يشبه الاحوال (پابنده، ۱۳۸۲، ص ۳۸۱)؛ اخْتَارُوا لِطُفْلِكُمْ فَإِنَّ الْخَالَ أَحَدُ الصَّجِيعِينَ (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۱، ص ۴۴)؛ تَزَوَّجُوا فِي الْحِجْرَةِ الصَّالِحِ، فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَّاسٌ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۳۲)؛ أَنْظُرْ فِي أَيِّ نَسَابٍ تَضَعُ وَلَدَكَ، فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَّاسٌ (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۱۹۷)؛ أَيُّهَا النَّاسُ! يَا كُمْ وَخَضْرَاءَ الدِّمَنِ، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَمَا خَضْرَاءَ الدِّمَنِ؟ قَالَ: الْمَرْءَةُ الْحَسَنَاءُ فِي مَنْبَتِ السُّوءِ. إِيَّاكُمْ وَتَزْوِيجَ الْحَمَقَاءِ فَإِنَّ صَحْبَتَهَا بَلَاءٌ وَوَلَدُهَا ضِيَاعٌ (ابن ابی الحدید، ۴۰۴، ج ۱۲، ص ۱۱۷)؛ زَوِّجُوا الْأَحْمَقَّ وَلَا تَزَوِّجُوا الْحَمَقَاءَ فَإِنَّ الْأَحْمَقَّ يَنْجُبُ وَالْحَمَقَاءَ لَا تُنْجُبُ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۵۶).

فرزندان است. مادر شایسته، مؤمن، سالم و دارای ویژگی‌های زیستی و روان‌شناختی و تربیتی و خانوادگی بهنجار، زمینه‌ساز شکل‌گیری و پرورش فرزندان شایسته و سالم می‌شود. اگرچه عناصر و علل مختلفی در تحوّل و شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری فرزندان مؤثر است اما سهم مادر قابل توجه و اساسی است.

ب - مراقبت‌های اخلاقی و روان‌شناختی والدین

در آموزه‌های اسلامی به گونه‌های مختلف، به تأثیر تغذیه حلال و پاک و مراقبت‌های اخلاقی و روان‌شناختی پدر و مادر بر ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری فرزندان پرداخته شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هر کس خُنکای محبت ما را در دل دارد، مادرش را دعا کند، چراکه مادرش پاک‌دامن بوده است^۱ (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۴۹۳). حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: هر کس پست باشد ولادتش ناشایست بوده است [آسیب و اشکالی در فرایند شکل‌گیری نطفه و رشد و غیره بوده است]^۲ (بی‌بی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۲۹). همچنین در برخی روایات پاک‌ی ولادت، زمینه‌ساز رفتارهای بهنجار و داخل شدن در بهشت دانسته شده است^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۲۸۷). پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: یا علی: به هنگام هم‌خوابگی یاد خدا کن و بگو: خداوندا شیطان را از ما و فرزندی که به ما عطا می‌کنی، دور فرما. آنگاه اگر خدا فرزندی نصیب کرد برای همیشه از آسیب شیطان در امان خواهد بود^۴ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۲). امام باقر علیه السلام می‌فرماید: هر وقت مایل به فرزنددار شدن بودید بگویید: خداوندا! فرزندی روزیم کن و او را با تقوا قرار ده؛ نه افزونی در جسم او باشد و نه کاستی در ذهن او و او را عاقبت به خیر گردان^۵ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۱۰). پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم سفارش کردند که در هنگام هم‌خوابگی با زن حامله، وضو بگیرد (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۳). امام صادق می‌فرماید: زن و شوهر در هنگام هم‌خوابگی کاملاً عریان نشوند [دست‌کم لباس جزئی داشته باشند] و مانند الاغ در عریانی، آمیزش نکنند، در غیر این صورت، ملائکه از آنان دور می‌شوند و شیطان حاضر می‌شود^۶ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۲۰).

۱. مَنْ وَجَدَ بَرْدَ حُبْنَا عَلَى قَلْبِهِ فَلْيَكْثِرِ الدُّعَاءَ لِأُمِّهِ فَإِنَّهَا لَمْ تَخُنْ أَبَاهُ.

۲. مَنْ لُئِمَ سَاءَ مِيْلَادُهُ.

۳. مَنْ ظَهَرَ طَهْرُهُ وَوَلَدَتْهُ، دَخَلَ الْجَنَّةَ. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى خَلَقَ الْجَنَّةَ طَاهِرَةً فَلَا يَدْخُلُهَا إِلَّا مَنْ طَابَتْ وِلَادَتُهُ. طَوْبَى لِمَنْ كَانَتْ أُمُّهُ عَفِيفَةً.

۴. يَا عَلِيُّ إِذَا جَامَعْتَ قُتِلَ بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ جَبِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَبِّبِ الشَّيْطَانَ مَا زَوَّجْتَنِي فَإِنْ قُضِيَ أَنْ يَكُونَ بَيْنَكُمَا وَوَلَدَ لَمْ يَضُرَّهُ الشَّيْطَانُ أَبَدًا.

۵. إِذَا أَرَدْتَ الْوَلَدَ قُتِلَ عِنْدَ الْجَمَاعِ اللَّهُمَّ ارزُقْنِي وَوَلَدًا وَاجْعَلْهُ تَقِيًّا لَيْسَ فِي خَلْقِهِ زِيَادَةٌ وَلَا نُقْصَانٌ وَاجْعَلْ عَاقِبَتَهُ إِلَى خَيْرٍ.

۶. إِذَا تَجَامَعَ الرَّجُلُ وَالْمَرْأَةُ فَلَا يَتَعَرَّيَانِ فَعَلَّ الْجَمَازِينَ فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَخْرُجُ مِنْ بَيْنَهُمَا إِذَا فَعَلَا ذَلِكَ.

همچنین حضرت فرمودند: وقتی یکی از شما پیش همسر خود می‌رود (قصد هم‌خوابگی دارد) خود را بپوشاند و مانند شتران برهنه نباشند^۱ (پابنده، ۱۳۸۲، ص ۱۷۷). در این روایات به نحو کنایه‌ای و ضمنی به همسران یادآور می‌شود که نکات اخلاقی و تربیتی را در هم‌خوابگی رعایت کنند و با بی‌مبالاتی‌های اخلاقی باعث شکل‌گیری رفتارهای ناهنجار در فرزندان نشوند.

در آموزه‌های اسلامی از هم‌خوابگی با همسر در برخی زمان‌ها و مکان‌ها و در برخی حالات نهی شده و به پیامدهای منفی رفتاری و شخصیتی بی‌مبالاتی نسبت به این توصیه‌ها، اشاره شده است^۲ (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۲). پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند: ناپسند است که مرد در حال احتلام با همسر خود هم‌بستر شود مگر اینکه از احتلام قبلی پاک شود، اگر این کار را بکند و فرزندش بیماری کم‌عقلی پیدا کند جز خودش کسی را سرزنش نکند^۳ (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۴۰۴). درباره زمان هم‌خوابگی و تأثیر آن بر جسم و روان فرزند نیز روایات فراوانی وجود دارد (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۴). در آموزه‌های اخلاقی و تربیتی اسلام، افزون بر اینکه توصیه شده است که هم‌خوابگی در محیطی خلوت انجام گیرد، از آمیزش با همسر در حضور فرزندان نهی شده است. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: قسم به کسی که جانم به دست اوست، کودکی که بیدار است و سخنان و نفس‌های آمیزش‌کنندگان را می‌شنود یا می‌بیند زمینه انحراف اخلاقی در او افزایش می‌یابد [یعنی زمینه بی‌عفتی کودک را فراهم می‌آورد]^۴ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۰۰). اندیشمندان روان‌شناسی، به‌ویژه ژان پیاژه، بر این باورند که محرک‌های محیطی سهم بسیاری در شکل‌گیری شخصیت و ویژگی‌های شناختی و رفتاری افراد دارد. از این رو، وقتی کودکی شاهد ارتباط جنسی والدین باشد تأثیرات منفی می‌پذیرد^۵.

۱. إذا أتى أحدكم أهله فليستتر ولا يتجردان تجرد العيرين.

۲. لا تُجامع امرأتك في أول الشهر ووسطه وآخره فإن الجنون والجذام والخبل ليسرغ إليها وإلى ولدها يا علي لا تُجامع امرأتك بعد الظهر فإنه إن قضى بينكما ولد في ذلك الوقت يكون أحوال والسيطان يفرح بالحوال في الإنسان يا علي لا تتكلم عند الجماع فإنه إن قضى بينكما ولد لا يؤمن أن يكون آخرس.

۳. يكره أن يغتسل الرجل المرأة وقد احتلم حتى يغتسل من احتلامه الذي رأى فإن فعل فخرج الولد مجنوناً فلا يلومن إلا نفسه.

۴. والذی نفسی بیده لو أن رجلاً غشی امرأته وفي البيت صبی مستيقظ يراهما ويسمع كلامهما ونفسهما ما أفلح أبداً إذا كان غلاماً كان زانياً أو جاريةً كانت زانيةً.

۵. ر.ک: بی‌ریا، ناصر و دیگران (۱۳۷۳)، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، سمت، تهران؛ کرین ویلیام (۱۳۸۴)،

نظریه‌های رشد مفاهیم و کاربردها، ترجمه غلامرضا خوی‌نژاد، رشد، تهران.

آموزه‌های اخلاقی و دینی، سخن گفتن به هنگام هم‌خوابگی را نهی کرده و مکروه و ناپسند دانسته است چنان‌که در برخی روایات، بروز برخی اختلال‌ها را در کودکان به این موضوع نسبت داده‌اند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: از سخن گفتن با همسر در هنگام هم‌خوابگی پرهیزید زیرا ممکن است باعث اختلال در تکلم شود^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۴۹۸). در آموزه‌های دینی، افزون بر اینکه توصیه شده است که همسران در هنگام هم‌خوابگی از افکار منفی و غیراخلاقی پرهیز کنند (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۲۴) سفارش شده که هرگز با شهوت زنان دیگر (نامحرم)، با زن خود آمیزش نکنند^۲ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۵۲). در آموزه‌های اسلامی از آمیزش ایستاده نهی شده است. بر اساس گزاره‌های دینی آمیزش ایستاده ممکن است باعث اختلال زیستی و رفتاری در فرزندان شود^۳ (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۲). با تحلیل و بررسی این روایات روشن می‌شود که مراقبت‌های معنوی و بهداشتی مرتبط با هم‌خوابگی با همسر و حالات روان‌شناختی و معنوی والدین در این رابطه، نقش زیادی در ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری فرزندان دارد.

ج - رعایت بهداشت تغذیه در دوره بارداری

تغذیه جنین به‌طور کامل به مادر وابسته است و تغذیه از طریق خون مادر انجام می‌گیرد. مادرانی که دچار سوء‌تغذیه‌اند، به احتمال زیاد فرزندانشان دچار آسیب بیشتری می‌شوند (سانتراک، ۱۳۹۲، ص ۷۳). در متون اسلامی بر بهداشت و کیفیت تغذیه مادران باردار توصیه شده است. تأکید بر مصرف خرما^۴ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص ۱۴۱)، کُنْدَر^۵ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۳) و خربزه^۶ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۲۹۹)، از توصیه‌های مرتبط با بارداری است. این سفارش‌ها به‌منظور تقویت بنیه جسمی، اخلاقی و ذهنی فرزندان انجام شده است. در برخی از روایات به خوردن به توصیه شده و آن را از عوامل پاکیزگی نطفه، زیبایی چهره فرزند، افزایش عقل و هوش فرزند و همچنین زمینه‌ساز خوش اخلاقی فرزندان دانسته‌اند^۷ (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۴۰۲ و کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۳۵۷). در سخنان

۱. اتَّقُوا الْكَلَامَ عِنْدَ مُلْتَقَى الْخِتَانَيْنِ فَإِنَّهُ يورثُ الْخَرَسَ.

۲. لاتجتمع امرأتك بشهوة امرأة غيرك.

۳. يا علي لا تجامع امرأتك من قيام فإن ذلك من فعل الحميم فإن فضي بينكما ولد كان بؤالا في الفراش.

۴. أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر؛ فإن ولدها يكون حليما نقيتا.

۵. أطعموا حبالكم اللبن؛ فإن الصبي إذا غذي في بطن أمه باللبن اشتد قلبه، وزيد في عقله، فإن يكن ذكرا كان شجاعا وإن وُلدت أنثى عظمت عجزها فتحتل بذلك عند زوجها.

۶. ما من امرأة حامله أكلت البطيخ بالجبن إلا يكون مولودها حسن الوجه والخلق.

۷. عليكم بالسفرجل فإنه يزيد في العقل. من أكل سفرجلة على الرقيق طاب ماؤه وحسن ولده.

معصومین علیهم‌السلام، همچنین به خوردن شیر، سبزی‌های تازه و عسل توصیه شده است (نوری، ۱۴۰۸، ج ۴۱۴ و مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص ۱۰۱). در برخی آموزه‌های دینی، به خوردن شنبلیله خام (برای تقویت موی نوزاد)، روغن زیتون، روغن ماهی (برای سلامت معده)، کاهو، خیار، زرشک، بیدمشک، هندوانه شیرین و سیب شیرین، سفارش شده است (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۴۰۲).

مادران دارای تغذیه سالم، به‌طور معمول از بیماری‌هایی مانند کم‌خونی، مسمومیت حاملگی، سقط جنین و داشتن کودکان نارس، مصونیت بیشتری دارند. مادران دارای رژیم غذایی ناقص، فرزندشان به کم‌وزنی، اختلال در رشد مغز، امواج مغزی نابهنجار دچار شده و احتمال فوت فرزندان افزایش پیدا می‌کند (هنری ماسن، ۱۳۸۰، ص ۷۴). تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که میان مصرف برخی ویتامین‌ها و رشد دوران جنینی، رابطه وجود دارد و برخی ترکیبات غذایی مادر، می‌تواند مانع بروز برخی ناهنجاری‌های زیستی و روانی شود (کاپلان، ۱۳۸۲، ص ۲۳۱).

د - ورزش و فعالیت‌های جسمانی مادر

سلامت روانی مادران، زمینه‌ساز سلامت اخلاقی و معنوی است. افرادی که از شادابی و نشاط کافی برخوردارند، زمینه و انگیزه بیشتری برای عبادت و رفتارهای اخلاقی دارند. ورزش در ایام بارداری نه تنها زیان ندارد، بلکه لازم و مفید است. بارداری به‌طور معمول فشار زیادی به بدن وارد می‌کند؛ بنابراین، مادران هر قدر جسم قوی‌تر و آماده‌تری داشته باشند، آسیب کمتری می‌بینند و بازگشت بدنشان به حالت عادی (پس از زایمان) آسان‌تر و کامل‌تر خواهد بود. تمرین‌های ورزشی، به‌ویژه تمرین‌های آرامش‌بخش، به مادران کمک می‌کند تا آمادگی روحی و جسمانی بیشتری برای حاملگی و وضع حمل داشته باشند. همچنین، تمرین‌های ورزشی به زنان کمک می‌کند تا با اضطراب، افسردگی، کم‌خونی و بی‌نشاطی مبارزه کنند. ورزش‌هایی که در دوران بارداری بدان سفارش می‌شود ورزش‌هایی سبک‌اند و هرگز نباید در این دوره ورزش‌های سنگین انجام داد. ورزش‌هایی مانند قدم زدن، شنا در آب سرد، نرمش و تقویت برخی اندام‌ها، از ورزش‌های مفید دوران بارداری است^۱. ورزش باعث نشاط و شادابی بدن است و انسان را از نظر روحی و روانی و اخلاقی سرزنده و شاداب می‌کند. ورزش باعث تقویت اراده انسان و پویایی او می‌شود و زمینه تحول معنوی و اخلاقی را افزایش می‌دهد. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: ده چیز باعث نشاط و شادابی در انسان می‌شود: پیادروی، شنا،

۱. برای آگاهی و مطالعه بیشتر در این‌باره، ر.ک: فنویک، الیزابت (۱۳۸۵)، همه مادران سالم‌اند اگر... (راهنمای کامل

مراقبت‌های دوران بارداری و نگهداری نوزادان)، ترجمه امیر صادقی بابلان، تهران، دانش

نگاه کردن به طبیعت سرسبز و...^۱ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۱). افرادی که از شادابی کافی برخوردارند، رغبت و انگیزه بیشتری برای عبادت خالق متعال خواهند داشت.

ه - بهداشت روانی مادران

میان دستگاه عصبی جنین و مادر هیچ‌گونه ارتباط مستقیمی وجود ندارد؛ اما حالات روانی مادر و واکنش‌های عاطفی او در رشد جنین و حتی روحیات او تأثیرگذار است. مثلاً حالاتی مانند نفرت، ترس و اضطراب مادر، در دستگاه عصبی جنین تأثیر می‌گذارد و سبب آزاد شدن برخی مواد شیمیایی (مانند استیل کولین^۲ و اپی نفرین^۳) و وارد شدن آن به جریان خون جنین می‌شود. افزون بر این، در چنین شرایطی، غده‌های داخلی، به‌خصوص غدد فوق کلیوی، هورمون‌های مختلفی ترشح می‌کنند. این هورمون‌ها از طریق جفت وارد خون جنین می‌شود و تغییراتی ایجاد می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات عاطفی مادر و ناراحتی روانی او سبب می‌شود که جنین پیش از موعد به دنیا آید و کم‌وزن و بیش‌فعال باشد. حتی احتمال بدغذایی و نیاز شدید به آغوش مادر در آن‌ها وجود دارد (هنری ماسن، ۱۳۸۰، ص ۸۱). تحقیقات ثابت کرده است کودکان مادرانی که دچار استرس، ترس، ناراحتی عاطفی، درگیری خانوادگی و ناآرامی محیطی‌اند، ممکن است در معرض سقط، کم‌وزنی، بیماری تنفسی، کام شکافتگی و تنگی باب‌المعده^۴ قرار گیرند (برک، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۱۳۷). کج خلقی، حساسیت، اختلال خواب و تغذیه کودکان نیز ممکن است بر اثر حالات آشفته روانی مادر در دوران بارداری باشد. حالات روانی و معنوی مادران در دوره بارداری و شیردهی، نقش زیادی در تحول معنوی و اخلاقی فرزندان دارد. یونگ معتقد است: در مرحله کودکی، آنچه ممکن است شخصیت کودک خوانده شود چیزی نیست، مگر بازتاب شخصیت والدین او. آن‌ها می‌توانند تأثیر بسیاری در شکل‌گیری ویژگی‌های رفتاری کودک و فرزند داشته باشند. اریکسون، یکی دیگر از اندیشمندان روان‌شناسی، بر نقش بی‌همتای والدین در فرزندان تأکید می‌کند و آن را عاملی تعیین‌کننده در شکل‌گیری ویژگی‌های منشی و رفتاری و سلامت زیستی فرزندان می‌داند (شولتز، ۱۳۸۴، ص ۱۱۹).

۱. النشرة فى عشرة أشياء: المشى، والزكوب والارتماس فى الماء...

2. Acetyl Choline

3. Epinephrine

۴. تنگی باب‌المعده یعنی تنگ شدن خروجی معده نوزاد.

و - پرهیز از داروهای غیرمجاز و روان‌گردان

مصرف داروهای غیرمجاز، قرص‌های روان‌گردان و حتی داروهای معمولی که خودسر و بدون تجویز پزشک مصرف شوند، عواقب خطرناکی برای جنین دارند. این فرزندان در معرض بیماری‌هایی همچون تنگی رگ‌های خونی، سقط، اختلال عصبی، عقب‌ماندگی ذهنی، استرس، کم‌وزنی، بی‌قراری (گریه بسیار)، کمبود وزن، نارس بودن و مشکلات تنفسی قرار دارند (کاپلان، ۱۳۸۲، ص ۲۲۱). مصرف دخانیات و انواع مواد مخدر زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های زیستی و رفتاری برای فرزندان است. مسکرات و به‌ویژه شراب، علاوه بر پیامدهای زیان‌بار معنوی، اخروی، اخلاقی و روحی، پیامدهای جسمانی زیادی نیز در پی دارد. معلولیت ذهنی، ناقص‌الخلقه شدن، بیماری شخصیتی و روان‌شناختی از جمله زیان‌های مسکرات است. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: کسی که می‌گساری کند، به رعشه مبتلا می‌شود و سجایای اخلاقی و مردانگی‌اش نابود می‌شود (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۳۴۶). امام رضا علیه السلام نیز می‌فرماید: شراب، باعث عوارض قلبی می‌شود، دندان‌ها را سیاه و دهان را متعفن و بدبو می‌کند (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۷، ص ۴۶).

ز - رعایت سنت‌های اسلامی

یکی از سنت‌های توصیه شده و پسندیده در آموزه‌های دینی در دوره نوزادی این است که بعد از به دنیا آمدن فرزند، در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه گفته شود. این کار بدون شک پیامدهای روحی و تربیتی زیادی در نوزاد دارد. با این کار تلاش شده است تا اولین محرک صوتی که به سیستم روانی او وارد می‌شود، ذکر خدا و نام نورانی حضرت محمد صلی الله علیه و آله و حضرت علی علیه السلام است. این اسما و کلمات نورانی در روح و روان کودک منعکس شده و فطرت خداجوی او را سیراب می‌کند و بستر را برای گرایش به معنویت و خدامحوری آماده‌تر می‌سازد. پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله ضمن سفارش مؤکد بر این سنت زیبا، مصونیت از شرّ شیطان را یکی از فواید این کار می‌داند^۱ (حر عاملی، ۱۴۱۲، ج ۲۱، ص ۴۰۵). با نگاهی روان‌شناختی نیز می‌توان به تحلیل این موضوع پرداخت. روان‌شناسان اعتقاد دارند، نوزادی که تازه به دنیا آمده صداها را می‌شنود و این صداها را تشخیص داده و واکنش نشان می‌دهد (رایس، ۱۳۸۷، ص ۱۰۳). بر اساس دیدگاه پیازه، محرک‌های محیطی از جمله محرک‌های صوتی و دیداری در شکل‌گیری روان‌بنه‌های اولیه تأثیر دارند و کیفیت

۱. مَنْ وُلِدَ لَهُ مَوْلُودٌ فَلْيُؤَدِّ فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى بِأَذَانِ الصَّلَاةِ وَ لِيَقُمْ فِي أُذُنِهِ الْيُسْرَى فَإِنَّهَا عِضْمَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

شکل‌گیری روان‌بنه‌های اولیه در شناخت‌های بعدی نوزاد و کودک تأثیر دارد (منصور، ۱۳۸۶، ص ۱۳۹ و کاپلان، ۱۳۸۲، ص ۲۸۰).

همچنین از سنت‌هایی ارزشمندی که در آغاز تولد نوزاد مورد توجه پدر و مادر قرار می‌گیرد مسئله انتخاب نام نیک است. انتخاب نام مسئله ساده‌ای نیست. باید توجه داشت که این نوزاد در آینده به‌طور مستمر با این نام سروکار خواهد داشت و نام وسیله‌ای برای توجه به شخصیت کودک خواهد بود. در آموزه‌های دینی، به انتخاب بهترین نام‌ها برای فرزندان توصیه شده است.

بهترین نام‌ها، نامی است که نشانگر بندگی و عبودیت پروردگار و یادآور فضایل و مکارم اخلاقی باشد. اسامی انبیا، صلحا، نیکان و نیز نام‌های امامان معصوم و فاطمه زهرا علیهم السلام که احیاگر گوشه‌هایی از فرهنگ و شعائر اسلامی است، مناسبت بسیار دارد. گرچه الفاظ و اسامی هرچند نیکو و پسندیده، به تنهایی نمی‌تواند آدمی را سعادتمند سازد اما نام‌های نیکو زمینه روانی و تلقینات روحی و اجتماعی مثبتی فراهم می‌کنند.

وقتی فرزند در افق نام نیکو قرار می‌گیرد و به اخلاق والای پیامبر اکرم و سیره اهل‌بیت آراسته می‌شود، زمینه و بستر سعادت و تربیت به روی او باز می‌شود. نکته مهم‌تر اینکه اسامی زیبا باعث می‌شود که در میان همسالان و دوستان محبوبیت پیدا کند و در سایه محبوبیت، به اعتمادبه‌نفس بالا و خودارزشمندی دست یابد. روانشناسان اعتقاد دارند که نام نیکو از یک‌سو فضای روان‌شناختی مناسبی در کودک ایجاد می‌کند که تأثیر بسیاری در تحقق الگوی ایمنی‌بخشی دارد (در اثر احساس رضایت، عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس و خودپنداره‌ای که از نام نیکو و لوازم آن ناشی می‌شود) و از سوی دیگر نام فرزند، ابزار و واسطه کلامی است.

نام نیکو می‌تواند احساس رضایت و کرامت را در والدین اشباع کند و انتقال این احساس به فرزندان، الگوی ایمنی‌بخش را تثبیت می‌کند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۸۵). در آموزه‌های دینی ضمن اینکه تأکید فراوانی بر نام‌گذاری فرزندان به اسامی زیبا شده است، آن را بهترین هدیه والدین به فرزندان^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۱، ص ۱۳۰) و از حقوق فرزندان بر والدین^۲ (هندی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۴۷۷) دانسته‌اند. در آموزه‌های اسلامی بی‌توجهی به این امر مهم و نام‌گذاری فرزندان به

۱. إِنَّ أَوَّلَ مَا يَنْحَلُّ أَحَدُكُمْ وَوَلَدَهُ الْإِسْمُ الْحَسَنُ فَلْيَحْسِنْ أَحَدُكُمْ إِسْمَ وَوَلَدِهِ.

۲. حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يَحْسِنَ إِسْمَهُ وَيَحْسِنَ آدَبَهُ.

اسامی ناشایست، نکوهش شده است^۱ (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۱۳۰ و کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۱۹).

ح - رعایت بهداشت تغذیه و بهداشت روان کودک و مادر

کیفیت و نحوه رشد و تحول کودکان در دوره نوزادی و کودکی، یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت در گستره حیات آنان به حساب می‌آید (ایروان^۲ و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۳۲). اکثر متخصصان درباره اهمیت، کیفیت و اولویت رشد در دوره کودکی متفق القول اند (ریگالدو^۳ و همکاران، ۲۰۰۱، ص ۱۳۱) و دلیل این امر، سرعت رشد مغز و سلول‌های عصبی در دو سال اول زندگی است (والکر^۴ و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۱۴۵). عدم مراقبت صحیح، تغذیه (شیردهی) ناسالم، استرس‌های محیطی و تنش‌های روانی مادران (مراقبت‌کننده‌ها) از عناصر مهم در ایجاد اختلال در رشد روانی و زیستی نوزادان است. بسیاری از مطالعات انجام شده از ارتباط مستقیم فقر و سوء تغذیه در نظام خانواده با سلامت زیستی و روان‌شناختی کودکان حکایت دارد. فقر باعث ناکارآمدی خانواده در ساحت‌های مختلف و از جمله در مراقبت بهداشتی، تغذیه، بهداشت روانی و عدم اختصاص وقت کافی برای فرزندان می‌شود. در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی به سلامتی جسم و روان توجه ویژه شده است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: از غفلت حسودان نسبت به سلامت جسم خویش تعجب می‌کنم^۵ (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۵۰۸). در دعای ابوحمزه ثمالی آمده است: خداوند! به من رزق و امنیت در وطن عنایت فرما...؛ و سلامتی جسمانی و قدرت (توان) بدنی، کرم نمأ (کفعمی، ۱۴۰۵، ص ۵۹۹). امام زین‌العابدین علیه السلام در صحیفه سجادیه با زبان دعا پس از ساحت جسمانی، به دیگر ساحت‌های دینی و اخلاقی اشاره می‌کند و از خداوند متعال خواستار سلامت فرزندان در این سه ساحت می‌شود^۶ (علی بن الحسین علیه السلام، ۱۳۷۶، ص ۱۲۰). حفظ سلامتی جسمانی در دوره کودکی، پایه و اساس سلامتی در بزرگسالی است. اگر کالری ضروری بدن کاهش یابد و اگر خواب و استراحت، دچار اختلال

۱. أَنْ رَجُلًا يُؤْتِي فِي الْقِيَامَةِ وَأَسْمُهُ مُحَمَّدٌ فَيَقُولُ اللَّهُ لَهُ مَا اسْتَحْبَبْتَ أَنْ عَصَيْتَنِي وَأَنْتَ سَمِي حَبِيبِي وَأَنَا اسْتَحْبَبْتُ أَنْ أَعْدَبَكَ وَأَنْتَ سَمِي حَبِيبِي؛ امام صادق علیه السلام: اسْتَحْبَبْتُ أَسْمَاءَكُمْ فَإِنَّكُمْ تَدْعُونَ بِهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ يَا فُلَانُ بَنَ فُلَانًا إِلَى نُورِكَ، وَمَنْ يَا فُلَانُ بَنَ فُلَانًا لَأَنْ نُورِكَ.

2. Irwin, L. G

3. Regaldo, M

4. Walker, S. P

۵. الْعَجَبُ لِعَفْلَةِ الْحَسَادِ عَنْ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ.

۶. اللَّهُمَّ أَعْطِنِي السَّعَةَ فِي الرِّزْقِ وَالْأَمْنَ فِي الْوَطَنِ... وَالصَّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَالْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ.

۷. إِلَهِي... وَأَصِحَّ لِي أَبْدَانُهُمْ وَأَدْيَانُهُمْ وَأَخْلَاقُهُمْ، وَعَافَيْهِمْ فِي أَنْفُسِهِمْ وَفِي خَوَارِجِهِمْ.

شود، کارکرد جسمانی و کنشوری فردی و اجتماعی او به شدت مختل می‌شود (دادستان، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۱۲۹). بدن انسان از میلیاردها سلول تشکیل شده و هر یک از آن‌ها به طور مستمر برای ادامه حیات، حفظ شرایط داخلی و تکثیر خود، به انرژی نیاز دارد (ادینگتون، ۱۳۸۰، ص ۳۸۹). تغذیه مناسب و صحیح باعث تأمین انرژی مورد نیاز، ترمیم سلول‌های از بین رفته، افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها شده و بر سلامت روانی تأثیر دارد. از سوی دیگر، سوءتغذیه موجب بروز اختلالاتی در ترشح هورمون‌ها و نحوه سوخت‌وساز بدن شده و اختلالات روانی و ناسازگاری‌های رفتاری را به همراه دارد (گراهام، ۱۳۸۰، ص ۸۲). در قرآن علاوه بر نقش تغذیه (بقره: ۱۷۳)، توجه جدی به بهداشت آن شده است (مائده: ۴). برخی از غذاها به دلیل تأثیراتی منفی که در روح و جان انسان دارد (انعام: ۱۲۲)، ممنوع شده است (مائده: ۹۱). به برخی از غذاها و میوه‌ها از قبیل، انگور، خرما، زیتون و عسل، توجه خاص شده (انعام: ۱۴۲) و به جنبه درمانی برخی نیز اشاره شده است (نحل: ۷۰). توجه به رسش میوه‌ها (انعام: ۱۴۲)، تنوع غذایی (نحل: ۱۴)، کیفیت تغذیه، تازه بودن (نحل: ۱۵)، گوارا بودن (نحل: ۶۷)، استفاده از میوه‌های متنوع و برخوردار از ویتامین‌های مورد نیاز بدن (طور: ۲۲)، از توصیه‌های قرآن کریم درباره تغذیه سالم است. به برخی از نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها، به‌عنوان عاملی اساسی در راستای ایمنی از بیماری، توجه شده است (نحل: ۶۷). شواهد تجربی از اهمیت سلامتی و قدرت جسمانی در دوره کودکی و نقش آن در سایر دوره‌های زندگی حکایت دارد (لفرانسوا^۱، ۱۳۸۰، ص ۲۲۱). گرچه تحولات شناختی و جسمانی کودکان توأمان رشد می‌کند و متحول می‌شود اما سرعت رشد جسمی و تحولات زیستی از تحولات شناختی بیشتر است. تأمین نیازهای زیستی فرزند در حدّ بهنجار، زمینه پرورش و بالندگی آنان را در سایر ساحت‌ها تسهیل می‌کند.

در گزاره‌های اسلامی بر ایجاد امنیت روانی مادران، تغذیه کودک و تغذیه مادرانی که به کودک شیر می‌دهند و بر سلامتی زیستی و معنوی و روان‌شناختی زنان مرضعه (شیردهنده) تأکید شده است. امام صادق علیه السلام فرمودند: به کودکان سوئق^۲ بدهید که گوشت را می‌رویند و استخوان را محکم می‌سازد. هر که چهل روز سوئق بخورد پاهایش نیرومند شود^۳ (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۸۹).

1. Lefrancois, G. R

۲. سوئق همان قاپوت و قوتوی کرمانی است.

۳. اشْفُوا صَبِيَانَكُمْ السَّوِيقَ فِي صَعْرِهِمْ فَإِنَّ ذَلِكَ يَنْبِثُ اللَّحْمَ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَقَالَ مَنْ شَرِبَ السَّوِيقَ أَزْبَعِينَ صَبَاحًا امْتَلَأَ كَيْفَاهُ قُوَّةً.

امام کاظم علیه السلام به مادران مرضعه توصیه فرمودند که غذای مناسب بخورند تا فرزندانشان قوی شوند^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۱، ص ۸۴). در آموزه‌های دینی، تغذیه کودک از شیر مادر، بهترین تغذیه و عاملی تأثیرگذار در شخصیت و ویژگی‌های روانی^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۳۲۳ و کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۳) و جسمانی^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۴) کودک، دانسته شده است.

فواید و پیامدهای زیستی و روان‌شناختی شیر مادر: شیر، یکی از نیازهای اساسی و سرنوشت‌ساز کودکان است. شیر مادر غذای طبیعی و مورد علاقه نوزادان است و تمام مواد غذایی مورد نیاز آنان به جز ویتامین D را تأمین می‌کند^۴. شیر مادر حاوی مواد مغذی خاصی است که در شیر خشک یافت نمی‌شود. در شیر مادر آنتی‌بادی‌هایی یافت می‌شود که اطفال را در برابر بیماری‌های روده مقاوم می‌کند و همچنین برخی مصونیت‌ها از طریق شیر مادر به نوزادان منتقل می‌شود. در شیر مادر مواد شیمیایی خاصی وجود دارد که به جذب آهن کمک می‌کند. پروتئین شیر مادر برای متابولیسم (سوخت‌وساز) نوزاد مناسب و جذب و هضم چربی شیر مادر آسان‌تر است. برخی شواهد نیز نشان می‌دهد که بین تغذیه با شیر مادر و رشد عصب‌شناختی کودکان رابطه زیادی وجود دارد. کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند واکنش‌های آلرژیک (حساسیت‌زا) کمتری دارند. برخی شواهد علمی و تحقیقی نشان می‌دهد که مصرف شیر مادر مانع بروز برخی بیماری‌های مزمن مثل دیابت می‌شود و سلامتی کودکان را بهبود می‌بخشد (کاپلان، ۱۳۸۲، ص ۳۲۰). به اجماع متخصصان، شیر مادر، بهترین غذا برای کودک بوده و بهتر از تغذیه با شیشه شیر کودک است (سانتراک، ۲۰۱۱، ص ۲۱۹). در سال ۲۰۰۴ بیش از دو سوم مادران آمریکایی نوزادان خود را از سینه خود تغذیه می‌کردند. پژوهشکده آمریکایی طب کودکان و انجمن رژیم غذایی آمریکا^۵، به‌طور مؤکد به تغذیه با شیر مادر در سرتاسر دوره شیرخوارگی، تأکید داشتند^۶ (همان، ص ۲۱۰).

۱. وَمَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ بِالْبَيْضِ كَبُرَ عَظْمٌ وَلَدِهِ.

۲. أَنَّ عَلِيًّا عليه السلام كَانَ يَقُولُ تَحْيَرُوا لِلرَّضَاعِ كَمَا تَتَحَيَّرُونَ لِلنِّكَاحِ فَإِنَّ الرِّضَاعَ بَعِيرُ الطَّبَاعِ. وَكَانَ يَقُولُ لَا تَسْتَرْضِعُوا الْحَمَقَاءَ فَإِنَّ اللَّبَنَ يَغْلِبُ الطَّبَاعَ؛ لَا تَسْتَرْضِعُوا الْحَمَقَاءَ فَإِنَّ الْوَلَدَ يَشِبُّ عَلَيْهِ.

۳. اسْتَرْضِعْ لَوْلَدِكَ بِلَبَنِ الْحَسَانِ وَإِيَاكَ وَالْقَبِيحَ فَإِنَّ اللَّبَنَ قَدْ بَعْدِي.

۴. ویتامین D عمدتاً از طریق قرار گرفتن کودک در معرض نور خورشید تأمین می‌شود.

5. American Dietetic Association

۶. مادرانی که به بیماری واگیردار مبتلایند یا داروهای خاص مصرف می‌کنند، نباید به فرزند خود شیر دهند چون احتمال ابتلای کودکانشان به بیماری، افزایش پیدا می‌کند (سانتراک، ۲۰۱۱، ص ۲۲۰).

تغذیه با شیر مادر مزایای زیادی دارد. افزایش وزن اختصاصی، کاهش خطر چاقی مفرط در دوره کودکی، کاهش حساسیت و جلوگیری از اسهال و عفونت‌های تنفسی (مانند سینه‌پهلو و برونشیت) از جمله آن‌هاست. جلوگیری از عفونت‌های مجاری ادرار، جلوگیری از عفونت آماس گوش میانی، تراکم مناسب استخوان‌ها در کودکی و بزرگسالی و کاهش سرطان در کودکی و کاهش بروز سرطان سینه در مادران و فرزندان دختر آنان، از دیگر مزایا و فواید استفاده از شیر مادر است. همچنین کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند، در رشد عصبی - ادراکی و رشد زبانی - حرکتی و دقت در بینایی از دیگر کودکان پیشی دارند (سانتراک، ۱۳۹۲، ص ۱۰۰). شیردهی مادران، میزان ابتلا به سرطان تخمدان و سینه را کاهش می‌دهد. ترکیب شیر مادر به گونه‌ای است که نیازهای غذایی و روانی اطفال به‌طور معمول با مکیدن آن، رفع می‌شود. شیر مادر از نظر تغذیه‌ای و غذایی متناسب با شرایط رشد کودکان تغییر می‌کند؛ یعنی همین‌طور که کودک رشد می‌کند و به مواد غذایی جدید نیازمند می‌شود، شیر مادر هم از نظر ویتامین تغییر می‌کند (کاپلان، ۱۳۸۲، ص ۳۲۱). شواهد نشان می‌دهد شیر مادر در کاهش بیماری‌هایی از قبیل آلرژی‌ها، سندروم مرگ ناگهانی نوزاد و ضعف توسعه ادراکی (هوشبهر) و فشارخون، بسیار مؤثر است (سانتراک، ۲۰۱۱، ص ۲۱۹).

تغذیه با شیر مادر، پیامدهای روان‌شناختی زیادی نیز دارد. تأمین محیط حمایتی برای کودک که از نیازهای اساسی کودک در دوره خردسالی است، از طریق شیردادن تأمین می‌شود (سانتراک، ۱۳۹۲، ص ۱۰۱). ارتباط نزدیک مادر و کودک باعث تشکیل و تحکیم پیوند مادر - نوزاد می‌شود و نیاز کودک به ارتباطی عاطفی و گرم را برآورده می‌سازد. مادرانی که فرزند خود را با شیشه شیر می‌دهند، رضایت عاطفی و روان‌شناختی مادرانی که فرزند خود را با سینه شیر می‌دهند، به دست نمی‌آورند. درصد زیادی از مادران بر این عقیده‌اند که با سینه شیردادن، از نظر لذت، تجربه خوشایندی و رابطه عاطفی، بسیار بالا است. برخی دیگر معتقدند که تماس نزدیک با مادر، به هنگام تغذیه از سینه او، برای کودک احساس امنیت و خوشحالی به وجود می‌آورد و شخصیت او را به شیوه مناسب و استوار رشد می‌دهد. تغذیه از شیر و سینه مادران پاک‌دامن و مؤمن و پرهیزکار، زمینه‌های رشد معنوی و اخلاقی را در فرزندان ایجاد می‌کند. از امام علی علیه السلام نقل است که فرمودند: کودکان خود را از شیر زنان بدکاره و دیوانه، دور نگه‌دارید؛ زیرا شیر اثر می‌گذارد^۱ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰،

۱. تَوَقُّفًا عَلَىٰ أَوْلَادِكُمْ لَبَنَ الْبُغْيِ مِنَ النِّسَاءِ وَ الْمَجْنُونَةِ فَإِنَّ اللَّبَنَ يَغْدِي.

ص ۱۵). بسیاری از ویژگی‌های اخلاقی مادران می‌تواند از طریق شیر به فرزندان منتقل شود.

نتیجه‌گیری

با تحلیل و بررسی آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی مرتبط با زیرساخت‌ها و پایه‌های اصلی تحوّل و رشد شخصیت فرزندان، می‌توان چنین نتیجه گرفت که رعایت نکات زیر نقش سازنده‌ای در سلامتی زیستی، اخلاقی و شخصیتی فرزندان خواهد داشت:

۱. مهم‌ترین نقش و وظیفه والدین، پرورش و تربیت فرزندان شایسته، سالم و دارای ویژگی‌های شخصیتی بهنجار است؛

۲. آگاهی والدین از اهمیت و چگونگی پرورش و تربیت فرزندان، باعث موفقیت و کارآمدی آنان در فرزندپروری می‌شود؛

۳. مهم‌ترین عناصر و علل شکل‌گیری زیرساخت‌های شخصیت و منش فرزندان، والدین صالح و شایسته، مراقبت اخلاقی آنان، مراقبت بهداشتی، مراقبت معنوی و سلامتی محیطی است؛

۴. توجه به مراقبت‌های معنوی و اخلاقی و زیستی و روان‌شناختی در دوره قبل از حاملگی، دوره حاملگی و در دوره نوزادی، زمینه را بستر برای شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری سالم و بهنجار در فرزندان، فراهم می‌کند؛

۵. والدینی که به رزق حلال و پاک التزام دارند و به نکات بهداشتی و معنوی مرتبط با هم‌خوابگی و تغذیه و نکات اخلاقی مرتبط با بارداری و شیردهی توجه می‌کنند، به احتمال زیاد از فرزندانی شایسته و سالم و دارای ویژگی‌های مثبت برخوردار خواهند بود؛

۶. ارتباط معنوی مادران با خالق متعال و مراعات نکات ورزشی و تغذیه‌ای و بهداشت روانی، تأثیر سازنده‌ای در تحوّل روحی و زیستی فرزندان خواهد داشت؛

۷. بی‌مبالاتی والدین در ایفای نقش والدینی به‌ویژه درباره عوامل اخلاقی و ژنتیکی و معنوی، خسارت‌های جبران‌ناپذیری به دنبال دارد.

فهرست منابع

قرآن کریم

ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبه‌الله (۱۴۰۴)، شرح نهج‌البلاغه، قم، مکتبه آیت‌الله المرعشی النجفی.
ابن اثیر جزری، مبارک بن محمد، (۱۳۶۷)، النهایة فی غریب الحدیث و الأثر، قم، اسماعیلیان.

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳)، من لا یحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ادینگتون، آرتور استلی، (۱۳۸۰)، بیولوژی فعالیت بدنی، ترجمه حجت‌الله نیک‌بخت، تهران، سمت.
- آذربایجانی، مسعود و همکاران، (۱۳۸۲)، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- انصاریان، حسین (۱۳۸۰)، نظام خانواده در اسلام، قم، ام‌بیاها.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱)، المحاسن، قم، دار الکتب الإسلامية.
- برک، لورا ای. (۱۳۸۱)، روان‌شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.
- پاپالیا، دایان ای؛ آلدز، سالی وندکاس و فلدمن، روت داسکین (۱۳۹۱)، روان‌شناسی رشد و تحول انسان، ترجمه داود عرب قهستانی و همکاران، تهران، رشد.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲)، نهج الفصاحه، تهران، جاویدان.
- پناهی، علی احمد (۱۳۹۵) نگاهی به فواید و آثار فرزندآوری و فرزندپروری در آموزه‌های دینی با رویکردی اخلاقی، اخلاق، ۶(۲۱)، ۳۳ - ۶۳.
- حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹)، وسایل الشیعه، قم، آل‌البیت.
- دادستان، پریخ (۱۳۷۶)، روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، تهران، سمت.
- دادستان، پریخ و همکاران، (۱۳۸۹)، قصه‌گویی و تحول مفهوم خدا در کودکان ایرانی و لبنانی، روان‌شناسی تحولی، ۶(۲۴)، ۲۹۵ - ۳۰۶.
- دادستان، پریخ؛ بیات، مریم و عسگری، علی (۱۳۸۸)، تأثیر بازی درمانگری کودک محور بر کاهش مشکلات برونی‌سازی شده کودکان، علوم رفتاری، ۱۰، ۲۵۲ - ۲۶۴.
- رایس، فیلیپ (۱۳۸۷)، رشد انسان (روان‌شناسی رشد از تولد تا مرگ) ترجمه مهشید فروغان، تهران، ارجمند.
- سانتراک، جان دبلیو (۱۳۸۸)، زمینه روان‌شناسی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، رسا.
- سانتراک، جان دبلیو، (۱۳۹۲)، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، ترجمه دکتر پرویز شریفی درآمدی و محمدرضا شاهی، تهران، دانژه.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴)، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، قم، هجرت.

- شولتز، دوان (۱۳۸۴)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، مؤسسه نشر.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲)، مکارم الأخلاق، قم، شریف رضی.
- علی بن الحسین علیه السلام (۱۳۷۶) الصحيفة السجادية، قم، دفتر نشر الهادی.
- فنیوک، الیزابت (۱۳۸۵)، همه مادران سالم‌اند اگر... (راهنمای کامل مراقبت‌های دوران بارداری و نگهداری از نوزادان)، ترجمه امیر صادقی بابلان، تهران، دانش.
- فیض‌کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی (۱۴۰۶)، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۳)، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کاپلان، پاول اس. (۱۳۸۲)، روان‌شناسی رشد (سفر پرماجرایی کودک)، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، رسا.
- کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی (۱۴۰۵)، المصباح للکفعمی، قم، دار الرضی.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷)، الکافی، تهران، دار الکتب الإسلامية.
- گراهام، فیلیپ (۱۳۸۰)، روان‌پزشکی کودک، ترجمه کورش نامداری و همکاران، اصفهان، بی‌نا.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، قم، دار الحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳)، بحارالانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- منصور، محمود (۱۳۸۶)، روان‌شناسی ژنتیک، تهران، سمت.
- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸)، مستدرک الوسائل، قم، آل‌البيت.
- هنری ماسن، پاول (۱۳۸۰)، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، مرکز.
- وایس، رابرت (۱۳۹۷)، آسیب‌شناسی روانی کودک و نوجوان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.
- Alizadeh, H., & Andries, C. (2002). Interaction of parenting styles and attention deficit hyperactivity disorder in Iranian parents. *Child & family behavior therapy*, 24(3), 37-52.
- Bornstein, M. H. (2006). Parenting science and practice. In W. Damon, K. A. Renninger & I. E. Sigel (Eds.), *Handbook of child psychology, Vol.4: Child psychology in practice*, (pp. 893-949). New York: Wiley.
- Dorros, S. Hanzal, A. & Segrina, Ch. (2008). The big five personality traits and perceptions of touch to intimate and nonintimate body regions. *Journal of Research in Personality*, 42,

1067-1073.

- Irwin, L. G. Siddiqi, A. & Hertzman, C. (2007). Early Child Development: A Powerful Equalizer. Final report for the World Health Organization's commission on social determinants of health.
- Lee, P. C. Niew, W. I. Yang, H. J. Chin-hung Chen, V. & Lin, K. C. (2012). A meta-analysis of behavioral parent training for children with attention deficit hyperactivity disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 2040-2049.
- Luthans, F. Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Raudino, A. Fergusson, D. M. & Horwood, L. J. (2013). The quality of parent/child relationships in adolescence is associated with poor adult psychosocial adjustment. *Journal of Adolescence*, 36 (2), 331-340.
- Regaldo, M. & Halfon, N. (2001). Primary care services promoting optimal child development from birth to age 3 years. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 155: 1311-1322.
- Renner, L. M. (2012). Single types of family violence victimization and externalizing behaviors among children and adolescents. *Journal of Family*, 27.177-186.
- Santrock, J. W. (2011) *Life-span development*, Published by McGraw-Hill, an imprint of The McGraw-Hill Companies, Avenue of the Americas, New York. Schaufeli, W. B.
- Walker, S. P. et al. (2007). Child development: risk factors for adverse outcomes in developing countries. *Lancet*, 369: 145-157.