

فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم اسلامی و علوم انسانی

سال سوم-پاییز ۱۴۰۲- شماره چهاردهم-ص ۵۴-۷۶

عوامل تربیت فرزند پیش از تولد از دیدگاه اسلام

سید رضا کاظمی شیخ شبانی^۱

چکیده

توجه به عوامل تربیت صحیح فرزند قبل از تولد از دیدگاه اسلام از مسائل مهمی است که والدین باید به آن توجه کافی داشته باشند؛ چرا که توجه به این مهم در تربیت صحیح فرزند و نسل آینده مؤثر خواهد بود و می‌تواند زمینه تربیت صحیح فرزندان و نسل آینده را فراهم کند؛ بنابراین مقاله حاضر باهدف بیان عوامل تربیت صحیح فرزند قبل از تولد از دیدگاه اسلام در زمینه قبل از ازدواج و در زمان ازدواج و در دوران بارداری به دنبال ایجاد زمینه‌های مناسب برای تربیت صحیح فرزندان حتی قبل از تولد است؛ از سوی دیگر این مقاله به سه بخش تقسیم شده است که بخش اول آن در رابطه با عوامل تربیت فرزند قبل از تولد و حتی قبل از ازدواج است و بخش دوم آن در مورد تربیت فرزند در دوران ازدواج است و بخش سوم آن در رابطه با تربیت فرزند در دوران بارداری است که آخرین مرحله تربیت فرزند قبل از تولد تلقی می‌شود؛ مقاله حاضر به بیان شیوه‌های تربیت صحیح پرداخته است چرا که بر والدین لازم است که قبل از تجربه شیرین فرزند داری به نکات مهمی توجه کنند تا زمینه تربیت سالم و صالح فرزندان را فراهم آورند.

کلیدواژه: عوامل، تربیت اسلامی، فرزند، خانواده، تولد.

^۱ دانش‌آموخته سطح سه حوزه علمیه شهرکرد. Bazgasht ۱۳۷۸@outlook.com

۱. مقدمه

بی تردید توجه به مقوله تربیت فرزند قبل از تولد، توجه به یکی از حیاتی‌ترین مسائل بشری است چرا که آینده افراد به نوع تربیت آن‌ها باز می‌گردد و نوع تربیت بستری شقاوت و سعادت انسان را فراهم می‌کند. انسان موجودی است که توانایی دارد که به‌وسیله تربیت به بالاترین درجات صعود کند یا این که به دانی‌ترین جایگاه نزول کند. در دین مبین اسلام به تربیت فرزند قبل از تولد توجه ویژه‌ای شده است چرا که بخشی از سرنوشت انسان قبل از تولد رقم می‌خورد و فرد از همان دوران جوانی خود در حقیقت در صدد تربیت فرزند خویش است اما در این میان برخی از والدین نسبت به این دوره تربیتی بی‌توجه بوده و با ساده‌انگاری از کنار این موضوع به راحتی عبور کرده و به آن توجهی ندارند. از همین رو ما بر آن شدیم که اهمیت این موضوع را تبیین کرده و از آن جا که دین اسلام بهترین روش‌های تربیتی قبل از تولد را بیان کرده‌اند، به بیان این مسئله بپردازیم که چه عواملی می‌تواند توسط والدین قبل از تولد انجام شود تا بعد از تولد فرزند، بهترین نوع تربیت شکل بگیرد؟

مهم‌ترین هدف رسالت پیامبران، به‌ویژه پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه و آله‌تعلیم‌و تربیت انسان‌ها بوده است. در قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ؛ هَمَانَا كَمَا خَدَا بِرِ مَؤْمِنَانِ مَنَّا نَهَادَ كَمَا رَسُولِي مِنْ خُودِشَانِ رَا فَرَسْتَادَ تَا آيَاتِ خَدَا رَا بَرَايشَانِ بَخَوَانَدَ وَ نَفُوسِ آنَانِ رَا اَز آلُودِگِي هَا پَاك سَازَدَ وَ بَه آنَانِ كِتَابَ وَ حَكْمَتَ بِيَامُوزَد.» (قرآن کریم، سوره آل عمران، آیه ۱۶۴)

تاکنون پژوهش‌ها و کتب مختلفی درباره شیوه‌های تربیت فرزند بعد از تولد نگاشته شده است اما درباره شیوه‌ها و عوامل تربیت فرزند قبل از تولد پژوهش‌های اندکی در دست است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

شاهده وفایی (۱۳۹۹) در پایان‌نامه خود تحت عنوان «تدوین بسته آموزشی والدین مبتنی بر آموزه‌های اسلامی از قبل از انعقاد نطفه تا زمان تولد کودک» نشان داده است که گناهان چگونه قبل از تولد فرزند می‌تواند تأثیرگذار باشد همچنین به اقداماتی اشاره می‌کند که در قبل و حین انعقاد نطفه در تربیت فرزند مؤثر است.

صغرا فرخی راد «۱۳۹۷» در پایان‌نامه خود تحت عنوان «بررسی نقش تربیت قبل از تولد از منظر قرآن و روایات و تبیین الزامات تربیتی آن در خانواده» نیز در ابتدا به عوامل تربیت در آیات و روایات پرداخته است و در ادامه به مراحل خلقت جنین اشاره کرده است.

مصلح نژاد «۱۳۹۲» در مقاله خود تحت عنوان «زمینه‌های بایسته تربیت کودک در مرحله پیش از تولد از منظر قرآن» در ابتدا به اهمیت و ضرورت فرزندآوری در اسلام اشاره می‌کند و در ادامه به بیان عوامل زمینه‌ساز تربیت فرزندان پیش از تولد از جمله پرورش خود، انتخاب همسر شایسته و... اشاره می‌کند و در پایان مراقبت‌های ویژه دوران بارداری که والدین باید به آن توجه داشته باشند را متذکر می‌شود.

ملاحمدی «۱۳۹۳» در کتاب خود تحت عنوان «ازدواج و تربیت فرزند قبل از تولد» در ابتدا به صلب پدر که منی در آن جا ساخته می‌شود اشاره دارد و مراقبت‌هایی را برای پدر حتی در قبل

از زمان انعقاد نطفه بیان می‌کند در ادامه به بحث ازدواج و انتخاب همسر که عاملی اصلی در انتخاب همسر آینده دارد اشاره می‌کند و در مرحله بعد به رحم مادر اشاره دارد که جایگاهی است که روح در نطفه دمیده می‌شود مراقبت‌های خاص خود را دارد.

میخبر «۱۳۹۳» در کتاب خود تحت عنوان «ریحانه بهشتی» گلچینی از توصیه‌های علمی و عبادی برگرفته از فقه غنی اسلامی، به همراه مسائل موردنیاز پزشکی، روان‌شناسی و تغذیه در دوران بارداری است که از بحث همسرگزینی شروع شده و به مسائلی همچون آمیزش، دوران بارداری، وضع حمل، شیردهی و مسائل تربیتی پرداخته است.

روش مقاله: روش نگارش مقاله عوامل تربیت فرزند قبل از تولد از دیدگاه اسلام، کتابخانه‌ای و توصیفی تحلیلی است.

۲. مفهوم‌شناسی

واژه خانواده در لغت: خانواده در لغت به معنای اهل خانه، اهل‌البیت، مجموعه افراد دارای پیوند سببی یا نسبی که در زیر یک سقف زندگی می‌کنند آمده است. (محمد، معین، فرهنگ فارسی معین، ۱۳۸۵ ش، ص ۷۷) همچنین به معنای کوچک‌ترین واحد اجتماعی که شامل پدر، مادر و فرزندان آنهاست نیز بیان شده است. (عمید، ۱۳۶۳ ش، ص ۷۷)

واژه تربیت در لغت: صاحب کتاب معجم مقاییس اللغة، جناب ابن فارس در کتاب لغت خویش نیز قائل است که تربیت از «ربی» بوده و دارای یک اصل واحد معنایی است و می‌توان معنای زیاده، نما و علو را از آن به دست آورد به همین دلیل او قائل است عرب‌زبانان به مکان مرتفع «ربوه» و «الربوه» می‌گویند. ابن فارس معنای تربیت را به سه اصل بازمی‌گرداند: ۱- اصلاح کردن ۲- همراهی کردن و ملازم بودن با موضوع تربیت که منظور از آن مراقبت مداوم از مرتبی است ۳- پیوستگی مربی و مرتبی در فرایند تربیت. (ابن فارس، ص ۳۸۱) همچنین مجمع‌البحرین نیز تربیت را از ماده «ربب» می‌آورد و: «رب» بر آقا و مولا و همچنین بر مربی و تمام‌کننده و نعمت‌بخش و همنشین اطلاق می‌شود و اگر تنها استعمال شود فقط بر خدای متعال اطلاق می‌گردد. ط (طریحی، ۱۳۶۵ ش، ص ۶۴)

تربیت در اصطلاح: تربیت در اصطلاح تعریف واحدی ندارد بلکه اندیشمندان هرکدام بر اساس دیدگاه خود در باب هستی‌شناسی، انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی و به‌طور کلی فلسفه تربیتی خویش و بر اساس مبانی تربیتی که قائل به آن هستند تعریفی از تربیت ارائه کرده‌اند؛ لذا لازم است در تعریف تربیت دسته‌بندی‌ای صورت گیرد و آن اینکه در تعریف تربیت باید بین نگاه اندیشمندان مسلمان و غیرمسلمان تفکیک قائل شد. زیرا نگاه دینی به مسئله تربیت باعث می‌شود که مبانی و روش‌ها و اهداف تربیت در نزد معتقدین به دین با دیگر گروه‌ها تفاوت‌هایی را ایجاد کنند که در نگاه اول به آن توجهی نمی‌شود ولی با جداکردن این تعاریف از یکدیگر تفاوت‌های چشمگیری به وجود می‌آید.

۳. عوامل تربیت فرزند قبل از ازدواج

برخی بر این باور هستند که تربیت فرزند از بدو تولد شروع می شود و والدین تمام تمرکز خود را در این برهه زمانی قرار می دهند اما این باور نادرست است چرا که تربیت فرزند از چند سال قبل از ازدواج شما شروع شده و در نسل آینده شما تأثیرگذار است.

۱-۳) خودسازی و تهذیب نفس

فردی که دغدغه تربیت فرزند خود را دارد باید در تهذیب نفس خود کوشا باشد چرا که اثر وضعی اعمال انسان ها در تربیت فرزند آینده انسان تأثیرگذار است. تهذیب نفس در حالت ایدئال می تواند از سال های قبل از ازدواج آغاز شود و شایسته است که انسان مواردی را دعایت کند:

الف) انجام واجبات و ترک محرمات

انجام واجبات و ترک محرمات، یکی از عوامل مؤثر در تربیت فرزند است. اگر انسان به واجبات الهی اهتمام داشته باشد بی تردید در تربیت آینده فرزند او تأثیرگذار خواهد بود. تمایلاتی که امروزه در وجود زن یا مردی شکل می گیرد و به تدریج به خلق و خوی ثابت تبدیل می شود چه بسا که زمینه پیدایش این تمایلات را در فرزندان که در آینده از آن ها به وجود خواهند آمد، فراهم می آورد. انسان باید در وجود خویش تمایل به انجام واجبات را ایجاد کند تا بتواند به راحتی آنچه که به او امر شده را انجام بدهد بی تردید بی توجهی به واجبات در طور زندگی می تواند در آینده نسلی با همان ویژگی های والد را پدید آورد یکی از روش هایی که باعث می شود که گرایش به واجبات بیشتر و ترک محرمات هم صورت گیرد، روش مواجهه با نتایج اعمال است. این روش باعث می شود الزام های بیرونی به درونی تبدیل شوند پشتوانه این روش، حب ذات آدمی است. هنگامی که فرد ببیند که پیامد عمل او زیان خود وی را در پی دارد یا آن که به سود خود است، زمینه مناسب برای یافتن انگیزه درونی نسبت به ترک یا انجام عمل را یافته است. این روش در دو رتبه دیدن و دریافتن است که دومی تأثیر چشمگیری تری دارد. خداوند چنین خواسته که آثار ناگوار اعمال انسان به وی اصابت کند. هر چه بدی به انسان می رسد، نتیجه اعمال نادرست خود او است و خداوند مانعی بر سر راه اصابت این نتایج به انسان قرار نمی دهد. در روایت است که «ما أصابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ»: هر چه بدی به تو برسد از نفس خودت سرچشمه گرفته است و طبق این حدیث اعمال دختر و پسر در هر برهه از زندگی خود در تربیت نسل آینده آن ها اثر گذار است. بنابراین انجام واجبات و ترک محرمات در دوران قبل از ازدواج در تربیت نسل آینده تأثیر گذار است.

ب) اهتمام به مستحبات

اعمال مستحب فراوانی وجود دارد که انسان می تواند در مسیر خودسازی از آن بهره مند شود و با استفاده از آن خود را برای ایجاد نسلی پاک آماده کند. امام باقر (ع): «مُرُوا شِيعَتَنَا بِيَارَةِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ (ع) فَإِنَّ إِتْيَانَهُ يَزِيدُنِي الرِّزْقَ وَيَمْدُدُنِي الْعُمُرَ وَيُدْفَعُ مَدَافِعَ السُّوءِ»؛ شیعیان ما را به زیارت امام حسین (ع) امر کنید، چرا که زیارتش روزی را افزون می کند و عمر را طولانی می گرداند. (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ص ۹) این حدیث بیان می کند که زیارت برکت است مسلماً در همه ی امور زندگی و از جمله در نسل انسان نیز تأثیر گذار است. یکی دیگر از اعمال مستحبی موكد،

توجه به ذکر و یاد خداوند در همه اوقات برای بیرون رفتن از وسوسه های شیطان است. قرآن کریم میفرماید: «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ»؛ کسی که از یاد خداوند غافل می شود، لاجرم با شیاطین هم نشین خواهد شد، ولی اگر کسی بر یاد خداوند سبحان مداومت کند، از مصاحبت با شیاطین که دشمن یاد خدا هستند، نجات میابد. (قرآن کریم، سوره زخرف، آیه ۳۶) در روایتی امام صادق می فرماید: «لَا يَتَمَكَّنُ الشَّيْطَانُ بِالْوَسْوَسَةِ مِنَ الْعَبْدِ إِلَّا وَقَدْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ تَعَالَى...؛ شیطان در راه وسوسه کردن برقرار و پا بر جا نمی شود، مگر آنکه انسان از ذکر و یاد پروردگار متعال اعراض و غفلت کند.» حال اگر انسان از یاد و ذکر خداوند غافل شود، خود انسان مسیر را برای گمراهی خود فراهم ساخته است و شیطان نیز از این فرصت استفاده کرده و از راه های مختلف استفاده می کند و آنجاست که اگر انسان از مسیر الهی منحرف شد راه بازگشت سخت خواهد شد و نسلی که از این فرد به وجود می آید قطعاً متأثر از این حادثه خواهد بود. بنابراین اهتمام و توجه ویژه به مستحبات می تواند انسان را در راه درست استوار کرده و زمینه لغزش او را از بین ببرد.

ج) مشارطه، مراقبه، محاسبه

انسان برای این که بتواند به انجام واجبات اهتمام داشته باشد و محرمات را ترک کند و اعمال مستحبی خود را هم به خوبی انجام دهد تا او را در ایجاد نسلی پاک در آینده یاری دهد، باید برای خود یک روند روزانه را در نظر بگیرد که در آن همه فعالیت های خود را مدون کرده تا بتواند آن ها را مدیریت کند که به آن مراقبه می گویند. از نظر اسلام اگر کسی بخواهد خودش را تربیت کند، اولین شرط مراقبه است، منتها می گویند قبل از مراقبه و محاسبه یک چیز هست و بعد از مراقبه و محاسبه نیز یک چیز. قبل از مراقبه «مشارطه» است؛ یعنی اول انسان باید با خودش قرارداد امضا کند، که اینها را اغلب روی کاغذ می آورند. روی کاغذ با خودش شرط می کنند و پیمان می بندند که این گونه باشم؛ چون اگر مشارطه نشود و اول انسان با خودش قرارداد نبندد، موارد را مشخص نکند و برای خودش برنامه قرار ندهد، نمی داند چگونه از خودش مراقبه کند. (مطهری، ۱۳۷۶ ش، ص ۹۲۶) خودتان از خودتان حساب بکشید پیش از آنکه از شما حساب کشیده شود. خودتان را وزن کنید و بسنجید و به سود و زیان خود برسید قبل از آنکه شما را وزن کنند و بسنجند. همه اینها ناظر به یک اصل است و آن اینکه انسان این فرق را با سایر امور تربیت پذیر دارد که مریبان خارجی برای تربیت وی کافی نیستند، هرکسی باید در خودش حالت مریبگری نسبت به خودش پیدا شود، دو شخصیت پیدا کند: از یک نظر فرمانده باشد و از یک نظر فرمان پذیر، از یک نظر پند ده باشد و از یک نظر پند پذیر، از یک نظر ملامت کن باشد و از یک نظر ملامت پذیر، از یک نظر حساب کش باشد و از نظر دیگر حساب ده. در قرآن کریم از «نفس لوآمه» نام برده شده است. (مطهری، ۱۳۷۶، ص ۱۱۱) مسلماً این کار باید در همان دوران مدرسه آموزش داده شود تا این که فرد با این نوع عملکرد انس بگیرد و خود را در قبال اعمالش مسئول بداند تا بتواند خود را عاملی برای تولید نسل پاک آماده کند.

۲-۳) مهارت‌ها و آمادگی‌های فردی

برای قبول هر مسئولیت و وظیفه‌ای، آمادگی و زمینه‌سازی لازم است. ازدواج نیز در همین جایگاه یکی از بزرگ‌ترین مسئولیت‌هایی که فرد طی زندگی‌اش بر عهده می‌گیرد، نیازمند آمادگی است. فردی که می‌خواهد همسری را انتخاب کند باید در ابعاد مختلف از رشد کافی برخوردار باشد تا با تمرین آن‌ها در قبل از ازدواج هم تعامل صحیح با همسر خود را داشته باشد و هم خود را برای فرزند داری صحیح آماده کند چرا که کسب این آمادگی‌ها در زمانی که فرد نسلی را ایجاد کرده باشد امری دشوار است.

الف) اقتصادی

یکی از آمادگی‌هایی که باید فرد قبل از ازدواج برای داشتن نسلی پاک کسب کند، آمادگی اقتصادی است. کما این که در دوران تربیت فرزند بعد از تولد هم اگر این آمادگی در والدین نهادینه شده باشد می‌تواند به تربیت اقتصادی فرزند کمک کند. بی‌شک کسی که بدون برنامه‌ریزی اقتصادی وارد زندگی مشتری شود نمی‌تواند زندگی خود را مدیریت کند و به تبع در امر فرزندآوری و تربیت آن هم دچار مشکل می‌شود. این بلوغ در زمانی اتفاق می‌افتد که فرد توانایی اداره امور اقتصادی زندگی خود را پیدا کرده باشد و بتواند متکی به خود باشد. البته رسیدن به بلوغ و آمادگی اقتصادی صرفاً مربوط به پسران نمی‌شود، بلکه دختران هم باید توانایی مدیریت و برنامه‌ریزی را داشته باشند تا بتوانند زندگی همراه با پیشرفت، آرامش و دور از فقر مادی و معنوی داشته باشند. البته باید به این موضوع دقت داشت که باتوجه به شرایط فعلی اقتصادی نباید از پسر و خانواده او این انتظار را داشت که برای دختر تمام شرایط را مهیا کند و حتی خانه مستقل از خود داشته باشد بلکه همین که بتواند نیازهای خود و همسرش را برآورده کند کافی است؛ بنابراین این مهارت و آمادگی اقتصادی اگر قبل از ازدواج کسب شود باعث می‌شود که فرد در دوران ازدواج با تنش‌های کمتری مواجه شود چنان‌که اگر بگومگوهای حاصل از نداشتن مهارت و آمادگی اقتصادی در زوجین وجود داشته باشد قطعاً در روابط آن‌ها تأثیر سوء داشته و تربیت نسل آینده را به خطر می‌اندازد.

ب) آمادگی و بلوغ عاطفی

بلوغ عاطفی یعنی مرحله‌ای از رشد عاطفی که در آن فرد می‌تواند به طور مناسب احساسات مثبت و منفی خودش را در زمان مناسب و به شکلی مناسب بیان کند و زمانی که این مهارت و آمادگی قبل از ازدواج برای فرد حاصل شد، بعد از ازدواج می‌تواند رابطه عاطفی با همسر خود را مدیریت و تقویت کرده و از تنش‌هایی که در تضعیف روابط آن‌ها تأثیر سوء دارد و حتی در آینده می‌تواند در روند صحیح تربیت فرزند نقش داشته باشد را بی‌اثر کند؛ به عبارت دیگر زبانی عاطفی و معقول داشته باشد بتواند با دیگران منطقی و معقول رفتار کند. کسی که به بلوغ عاطفی رسیده باشد می‌تواند احساسات منفی و مثبت خود را مهار کند. او توانایی دادوستد عاطفی و تبادل مهر و محبت با دیگران خصوصاً با اقوام هم‌سر را دارد. در ابراز خشم و ترس، گریه و شادی، نفرت و محبت، عقلانی عمل کند. کسی که به بلوغ عاطفی رسیده است در اکثر موارد می‌تواند خطای دیگران را نادیده بگیرد. فردی که از نظر عاطفی بالغ است، انعطاف‌پذیر و

انتقادپذیر است، در شکست‌ها و ناکامی‌ها خودش را نمی‌بازد، حس فداکاری دارد و در مقابل همسرش ابراز احساسات می‌کند. عشق ورزیدن به همسر به شکل صحیح و منطقی نشانه بلوغ عاطفی است. کسی که به بلوغ عاطفی نرسیده باشد، مانند سنگ دچار سردی عاطفی است و عشق را باید از او گدایی کرد؛ بنابراین و باتوجه به این که زنان موجوداتی عاطفی هستند و نیاز به عاطفه و احساسات دارند، کم‌کاری این امر از جانب مرد برای زن می‌تواند از زن موجودی بی‌احساس را به وجود بیاورد که حتی در وظایف مادری خود نیز مهر و عطوفتی از خود نداشته باشد.

ج) روانی و خودشناسی

یکی از ضروری‌ترین مهارت‌هایی که دختر و پسر قبل از انتخاب همسر باید کسب کنند، مهارت خودشناسی است. خودشناسی به معنای شناخت احساسات، اهداف و برنامه‌ریزی زندگی، تفریحات و سرگرمی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، اعتقادات، علایق، آرزوها و استعدادها است. فرد تا زمانی که خود را به خوبی نشناخته است، نمی‌تواند تشخیص دهد که چه کسی هم‌تا و هم‌شان اوست، بنابراین در اولین قدم، پیش از تعیین معیار برای انتخاب همسر، باید ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی خود را بشناسد. البته نکته مهم در خودشناسی، داشتن صداقت است که به انسان فرصت می‌دهد تا شخصیت پنهان خود را بهتر بشناسد. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۸ش، ص ۴۲) چرا که اگر انسان قبل از اقدام برای ازدواج نتواند به خودشناسی مطلوب برسد، نمی‌تواند برای انتخاب همسر و آینده خود دقت عمل به خرج بدهد و همین باعث می‌شود که به انتخابی دست بزند که حتی در نسل آینده او نیز اثرات آن ملموس شود. همچنین فرد باید بتواند خود را از نظر روانی ارتقا بدهد و به بلوغ روانی هم برسد. بلوغ روانی نوعی پختگی روانی است که به انسان قدرت تشخیص مسائل و مصلحت‌بینی در زندگی می‌بخشد. فردی که به بلوغ روانی رسیده است می‌تواند مسئولیت اجتماعی را به عهده بگیرد، شغل انتخاب کند، تشکیل خانواده بدهد و مشکلات پیچیده زندگی را حل سازد مورد نظر برسد و این که یکی از بهترین زمان‌ها قبل از ازدواج است که انسان آن قدر از نظر فکری رشد داشته باشد که در مقابل انواع تنش‌ها بعد از ازدواج بتواند به درستی عمل کند؛ بنابراین یکی از عواملی که در انتخاب همسر و تربیت نسل آینده مؤثر است، خودشناسی است چرا که انسان به وسیله آن می‌تواند معیارهای مناسب خود را برای انتخابی صحیح در نظر بگیرد.

۳-۳) انتخاب همسر

از موضوعات مهم در تربیت فرزند و نسل پاک، انتخاب همسر است. انتخاب صحیح همسر، سنگ زیر بنای زندگی یک زندگی موفق و تربیت فرزندان صالح است. به همان اندازه که یک انتخاب شایسته و با معیارهای صحیح پربرکت است، یک انتخاب عجولانه و بر اساس ملاک‌های غلط می‌تواند زیان‌بار باشد. امام صادق علیه‌السلام درباره اهمیت توجه به ملاک‌های انتخاب همسر فرمودند: «إِنَّمَا الْمَرْأَةُ قِلَادَةٌ فَانظُرْ إِلَى مَا تَقْلُدُ؛ زن به منزله گردن بندی است که به گردن می‌افکنی، پس مراقب باش که چه چیزی به گردن می‌افکنی.» (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق، ص ۲۳۳) در ادامه مراحل و ملاک‌هایی برای انتخاب همسر بیان شده است.

الف) دعا و توسل

اولین و مهم‌ترین مرحله از مراحل انتخاب همسر توسل و دعا است چرا که برخی از حوادث و اتفاقات از اختیار انسان خارج است و تنها خداوند است که می‌تواند آن را مدیریت کند اما این‌گونه نیست که فرد بدون هیچ تحقیق و جستجویی و صرفاً با توسل و دعا در این مسیر قدم بگذارد بلکه فرد باید تمام ملاک‌ها برای انتخاب همسر مورد بررسی واقع شود اما فرد از این نکته غافل نشود که باید دائم از خداوند متعال همسری شایسته را طلب کند. امیر المومنین علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ أَرَادَ مِنْكُمْ التَّزْوِيجَ فَلْيُصَلِّ رَكَعَتَيْنِ وَ لِيَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ وَ سُوْرَةَ يَس، فَإِذَا فَرَغَ مِنَ الصَّلَاةِ فَلْيُحَمِدِ أَهْلَ عَزِّ وَ جَلِّ وَ لِيُشْنِ عَلَيْهِ، وَ لِيَقُلْ: اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي زَوْجَةً صَالِحَةً وَ دُوداً، وَ لُوداً شُكُوراً قَنُوعاً غِيوراً، إِنْ أَحْسَنْتُ شُكْرَتَ، وَ إِنْ سَأْتُ غَفَرْتَ، وَ إِنْ ذَكَرْتُ اللَّهَ تَعَالَى أَعَانَتْ، وَ إِنْ نَسِيتُ ذَكَرْتُ، وَ إِنْ خَرَجْتُ مِنْ عِنْدِهَا حَفِظْتُ، وَ إِنْ دَخَلْتُ عَلَيْهَا سُرْتُ، وَ إِنْ أَمَرْتُهَا أَطَاعَتْنِي، وَ إِنْ أَقْسَمْتُ عَلَيْهَا أَبْرَتْ قَسَمِي، وَ إِنْ غَضِبْتُ أَرْضَتْنِي، يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ هَبْ لِي ذَلِكَ فَإِنَّمَا أَسْأَلُكَ وَ لَا أَجِدُ إِلَّا مَا قَسَمْتَ لِي مَنْ فَعَلَ ذَلِكَ أَعْطَاهُ اللَّهُ مَا سَأَلَ؛ هر یک از شما که خواست ازدواج کند، دو رکعت نماز بگذارد و سوره ی حمد و یس را بخواند و آن گاه که از نماز فراغت یافت، ثنای خداوند عزوجل را به جا آورد و بگوید: بار خدایا! مرا همسری نیک و مهربان و زایا و سپاس گذار و قانع و پاکدامن روزی فرما! اگر نیکی کردم، سپاس گذاری کند. اگر بدی کردم، ببخشاید. اگر خدای بزرگ را یاد کردم، کمک نماید. اگر خدا را فراموش کردم، یادآوری کند. هرگاه خانه را ترک کردم خودش را حفظ کند. هرگاه بر او وارد شدم، خوش حال شود. اگر دستورش دادم، از من فرمانبرداری کند. هرگاه سوگندش دادم بپذیرد. هرگاه به خشم آمدم، مرا خشنود سازد. ای خداوندگار شکوه و بزرگواری! چنین زنی را به من ببخش، که من از تو درخواست می‌کنم و به دست نمی‌آورم، مگر آنچه تو قسمت من کرده‌ای، هرکس چنین کند، خداوند، آنچه را که درخواست کرده، به او عطا می‌فرماید.» (راوندی، ۱۳۷۰ ش، ص ۲۱۱)

ب) کفویت

توجه به بحث کفویت در انتخاب همسر و در پی آن تربیت صحیح فرزند، موارد متعددی را شامل می‌شود از جمله کفویت دینی، فرهنگی و اجتماعی، روانی، خانوادگی و... دختر و پسر باید از جنبه‌های گوناگون با یکدیگر کفویت و تفاهم داشته باشند چرا که هرچقدر هم که این پیوند با عشق و علاقه آغاز شود اما این مسئله بعد از مدتی به یک امر عادی تبدیل می‌شود و پس از آن اختلاف‌ها ظهور و بروز پیدا می‌کند. خداوند متعال در قرآن کریم سوره نور آیه ۲۶ می‌فرماید: «النُّورُ الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ؛ زنان پاک برای مردان پاک و مردان پلید برای زنان پلیدند، و زنان پاک برای مردان پاک و مردان پاک برای زنان پاک اند، این پاکان از سخنان ناروایی که [تهمت زندگان] درباره آنان می‌گویند، مبرا و پاک هستند، برای آنان آمرزش و رزق نیکویی است. این آیه یک اصل کلی را مطرح می‌کند که در انتخاب همسر باید دقت کرد و اصل را بر ایمان و پاکدامنی گذاشت، نه زیبایی و ثروت. بنابراین معنای آیه این نیست که اگر مردی یا زنی خوب بود حتماً همسرش نیز خوب بوده و مشمول مغفرت و رزق

کریم شود، زیرا قرآن ملاک ورود به بهشت را ایمان و تقوا و عمل صالح می‌داند و لذا با اینکه حضرت نوح و لوط طیب بودند همسرانشان از خبیثات و دوزخی اند. (قرائتی، ۱۳۷۸، ص ۱۶۷) وقتی که روایت می‌گوید با غیر کفو ازدواج نکنید، ما خیال می‌کنیم آن کسی که فقیر است یا آن کسی که بی‌نوا است و آن کسی که در جامعه شخصیت ندارد، این را اسلام قبول ندارد و اسلام می‌گوید با او ازدواج نکنید. ولی آن چه که اسلام در حقیقت قبول دارد این است که، اگر یک خانواده‌ای با تقوا باشند، اگر یک خانواده متدین باشند، اگر یک خانواده‌ای صفات انسانی بر آنها حکمفرما باشد، این خانواده نه تنها پست نیست بلکه خانواده‌ای با شخصیت است. (مظاهری، ۱۳۸۲، ص ۱۸) بنابراین کفویت در انتخاب همسر از چنان اهمیتی برخوردار است که اگر کسی بدون توجه به کفویت در امر ازدواج پیش قدم شود ممکن است که فردی نصیب او شود که با او هم کفو نباشد و در ادامه زندگی حتی با داشتن فرزند اختلافات آن‌ها بالا بگیرد و این مسئله قطعاً در تربیت فرزند موثر است.

ج) نسل و وراثت

از عوامل و قوانین اصلی که در شکل‌گیری و تکوین شخصیت انسان نقش اساسی دارد، قانون وراثت است. (همان) امروزه از لحاظ علمی نقش پدر و مادر در انتقال صفات ظاهری و باطنی که از آن به‌عنوان «عامل وراثت» در تربیت کودک نام می‌برند بر کسی پوشیده نیست. فرزندی که در وجود مادر شکل می‌گیرد از صفات ظاهری و معنوی پدر و مادرش بهره‌مند می‌شود و پدران و مخصوصاً مادران اصل و ریشه کودکان به شمار می‌آیند. کما این که رسول خدا در روایتی می‌فرماید: «الشَّقِيُّ مِنَ شَقِيٍّ فِي بَطْنِ أُمَّهٍ وَ السَّعِيدُ مِنَ سَعِيدٍ فِي بَطْنِ أُمَّهٍ»؛ معنای این روایت شریف آن است که زمینه سعادت و شقاوت فرزند در رحم مادر و نطفه پدر است. (القمی، ۱۴۰۴، ص ۲۷۷) به تعبیر دیگر، زمینه‌های اصلی سعادت و شقاوت در خانواده شکل می‌گیرد؛ در واقع پدر و مادر زمینه‌ساز سعادت و شقاوت فرزندان خود هستند و به جهت تأثیر فراوانی که در تکوین شخصیت آن فرزندان دارند وظیفه سنگین در قبال اصلاح باطنی و تزکیه اخلاقی خود خواهند داشت. فرمایش پیامبر گرامی اسلام به نقش برجسته قانون وراثت در تربیت انسان اشاره دارد زیرا قانون وراثت یک قانون مسلم علمی است به این معنا که صفات خوب و بد فرزندان نظیر صفات خوب و بد پدر و مادر و اجداد است همان‌طور که از نظر شکل و قیافه ظاهری به همدیگر شباهت دارند. (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۱۵۳) بنابراین رسول گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم ضمن تشویق جوان‌ها به امر ازدواج به آنها توصیه می‌کند که در انتخاب همسر دقت بیشتری کنند تا فرزندان صالح و شایسته از آن‌ها باقی بماند. در حدیثی از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم روایت شده است که فرمودند: «أَنْظُرْ فِي أَيِّ نِصَابٍ تَضَعُ وَكَذَكَ فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَّاسٌ»؛ بنگر فرزند خود را کجا قرار می‌دهید که عرق پنهانی تأثیر می‌گذارد. (راوندی کاشانی، ۱۳۹۷، ص ۳۰۹)

د) اخلاق

در روایات می‌خوانیم کسانی که زن با جمال و متمکن، بدون توجه به شرط «دین‌داری» و «حسن خلق» اختیار می‌کند، حتماً در زندگی شکست خواهند خورد و به تجربه نیز ثابت شده

است که اگر زن «متدین» و «متخلق» نباشد، جمال عامل انحراف می شود. چنان که بسیاری از بی‌عفتی‌ها و عواقب ناگوار آن، ناشی از جمالی است که با «دین‌داری» و «اخلاق انسانی» قرین نبوده است. (مظاهری، ۱۳۹۰، ص ۱۵۳) امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «حُسْنُ الْأَخْلَاقِ بُرْهَانُ كَرَمِ الْأَعْرَاقِ»؛ حسن اخلاق دلیل است بر کرامت ریشه‌ها و عرق‌ها. (غررالحکم، ص ۳۷۹) البته ملاک خوش‌اخلاقی فقط مختص به زن نیست بلکه مرد نیز باید از این صفت برخوردار باشد زیرا زن و شوهر هر دو با هم در ساختار جسمی و روحی فرزند تأثیر دارند. در خبری آمده است که حسین فرزند بشار، خدمت امام رضا علیه‌السلام نامه‌ای نوشت و از ایشان پرسید: ای فرزند رسول خدا! از میان خویشان، خواستگاری برای دخترم آمده که از هر جهت خوب است اما به نظرم این خواستگار خیلی بداخلاق است. حضرت فرمودند: «لَا تُزَوِّجُهُ إِنْ كَانَ سَيِّئًا خَلْقًا»؛ اگر بداخلاق است با او وصلت نکن. (حر عاملی، ۱۴۱۶، ص ۸۱) بنابراین از روایات به دست می‌آید که در انتخاب خود قطعاً به اخلاق فرد مقابل توجه داشته باشید چرا که یک ریشه فرزند شما از فردی است که توسط شما به‌عنوان همسر انتخاب می‌شود که قطعاً در نسل آینده شما تأثیرگذار است.

۴) بعد از ازدواج و قبل از بارداری

در زندگی مشترک عوامل مادی و معنوی بسیاری وجود دارد که آرامش خانواده و به دنبال آن زمینه تربیت صحیح فرزند را به ارمغان می‌آورد که توجه به این عوامل که در آیات و روایات بیان شده است می‌تواند باعث ایجاد نسلی پاک بشود.

۴-۱) اعمال عبادی و معنوی

یکی از عواملی که بعد از ازدواج می‌تواند در تربیت فرزند آینده تأثیر مستقیم داشته باشد توجه و اهتمام به اعمال عبادی و معنوی است. امام رضا علیه‌السلام در باره آثار عبادت و بندگی می‌فرماید: «فَإِنْ قَالَ، فَلَمْ يَعْبُدُوهُ؟» «فَقِيلَ». لَيْلًا يَكُونُوا نَاسِيْنَ لِذِكْرِهِ وَ لَا تَارِكِينَ لِأَدْبِهِ، وَ لَا لَاهِينَ عَنْ أَمْرِهِ وَ نَهْيِهِ، إِذَا كَانَ فِيهِ صَلَاحُهُمْ وَ قَوْمُهُمْ، فَلَوْ تَرَكَوْا بَعْضَ لَطَالٍ عَلَيْهِمُ الْأَمْدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ؛ اگر کسی بگوید: چرا خداوند به بندگانش دستور عبادت داده؟ آیا نیاز به عبادت آن‌ها دارد؟ در پاسخ گفته می‌شود: این به‌خاطر آن است که یاد خدا را به فراموشی نسپارد و ادب را در پیشگاه او ترک نکنند و از امر و نهی او غافل نشوند چرا که در عبادت صلاح و قوام انسان‌هاست و اگر مردم بدون پرستش و عبادت رها شوند مدت زیادی به آنها می‌گذرد «و از یاد خدا غافل می‌شوند» و در نتیجه دل‌های آن‌ها قساوت پیدا می‌کند. (رسولی، ۱۴۱۵، ص ۳۹)

الف) دعا

داشتن فرزند سالم و صالح، موهبتی الهی و آرزوی بسیاری از انسان‌ها است؛ به‌گونه‌ای که حتی سالخوردگانی که امید به زندگی ندارند، گاهی طالب فرزند هستند؛ کما این که حضرت ابراهیم در سن نودسالگی (قران کریم، سوره ابراهیم، آیه ۴۰) و زکریا در پیری از خدای متعال طلب فرزند نمودند (قران کریم، سوره آل عمران، آیه ۳۸) مکتب انسان‌ساز دعا، علاوه بر خودسازی، با نزدیک شدن به مبدأ هستی، سهم مهمی نیز در تربیت دیگران دارد بنابراین در مکتب اسلام، برای نیل به سعادت و صلاح فرزندان، قبل از تولد نیز به این مسئله توجه جدی داشته و در

برنامه‌های تربیتی خود، به این روش اساسی تاکید ورزیده است؛ بنابراین، دعای والدین برای فرزندان قبل از تولد آن‌ها از احکام استحبابی و اخلاقی است چرا که دعا یکی از آموزه‌های دینی است و بر اساس تعالیم اسلامی، دعا می‌تواند عاملی برای تحول زندگی دنیوی و اخروی انسان قرار بگیرد. کما این که امام زین‌العابدین برای نسل آینده خود این‌گونه دعا می‌کند «وَأَعِنِّي عَلَى تَرْبِيَّتِهِمْ وَتَأْدِيبِهِمْ، وَبِرِّهِمْ، وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ مَعَهُمْ أَوْلَادًا ذُكُورًا، وَاجْعَلْ ذَلِكَ خَيْرًا لِي، وَاجْعَلْهُمْ لِي عَوْنًا عَلَى مَا سَأَلْتُكَ وَاعْزِزْنِي وَدُرِّبْنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛ مرا در تعلیم و تربیت فرزندانم یاری فرما و از جانب خود، افزون بر ایشان، پسرانی دیگر نیز به من بخش، و آن را سبب خیر گردان، و آنان را در آنچه از تو خواستم، برایم کمک قرار بده، و مرا و فرزندانم را از شیطان رانده شده از درگاہت پناه بده. (امام سجاد علیه‌السلام، صحیفه سجادیه، ص ۱۲۰)

ب) تداوم خودسازی

از مهم‌ترین و اساسی‌ترین قدم‌ها در پرورش فرزندی صالح و متدین، اصلاح و تربیت دینی خود پدر و مادر است. اصولاً در تعلیم و تربیت اسلامی و در امر هدایت دیگران، اولین قدم هدایت خویش است. انسان مسلمان در مرتبه نخست مسئول اصلاح خویش است و در وهله دوم مسئول اصلاح دیگران است و اصولاً تا فرد خود را اصلاح نکرده باشد، نمی‌تواند در اصلاح دیگران به طور حقیقی و پایدار موفق باشد. شعار قرآنی این است که در وهله اول علیکم انفسکم بر شما باد خودتان را. انسان باید قبل از آنکه صاحب فرزند شود، به تهذیب نفس و خودسازی اهمیت فراوان بدهد و در ریشه‌کن کردن صفات رذیله و نیز شکوفایی فضائل اخلاقی در وجود خود کوشا باشد؛ بنابراین کوتاهی در ریشه‌کن کردن صفات رذیله، مضر و خطرناک است و پدر و مادر را محکوم به تحمل فرزندی می‌کند که به همان صفات و رذایل مبتلاست. (مظاهری، ۱۳۹۲ش، ص ۱۵۶)

ج) محبت به یکدیگر

در دین اسلام خانه محلی است که انسان در آن قادر است که تمام کارهایی که انجام می‌دهد را به‌عنوان عبادت ثبت کند. از کمک کردن به یکدیگر برای انجام کارها تا رفتارهای که بین زوجین وجود دارد همگی متیواند به‌عنوان عبادت در نامه عمل انسان ثبت شود. یکی از اعمالی که زوجین می‌توانند به‌وسیله آن هم نامه اعمال خود را به ثواب مزین کنند و هم زمینه تربیت فرزندان صالح و سالم آینده خود را فراهم بیاورند، محبت به یکدیگر است تا جایی که برای نگاه محبت‌آمیز زن و مرد به یکدیگر نیز ثواب فراوانی مترتب است. پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و اله و سلم می‌فرماید: «إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظَرَ رَحْمَةٍ، فَإِذَا أَخَذَ بِكَفِّهَا وَأَخَذَتْ بِكَفِّهِ، تَسَاقَطَتْ ذُنُوبُهُمَا مِنْ خِلَالِ أَصَابِعِهِمَا؛ هرگاه بنده به چهره همسرش و همسرش به چهره او بنگرد، خداوند به آن دو با نگاه مهر‌آمیز می‌نگرد و هرگاه دست یکدیگر را بگیرند، گناهان آن دو از لای انگشتانشان فرو می‌ریزد.» (محمدی ری شهری، ۱۳۹۱ش، ص ۱۹۲) بنابراین زمانی که زوجین از نظر محبت توسط یکدیگر اقناع شوند از بسیاری از تنش‌ها و درگیری‌ها در طول زندگی کاسته می‌شود و محیط خانه لبریز از مهر

و محبت می شود و از زمان قبل از تولد مستعد محیطی مناسب برای تربیت فرزندان با مهر و محبت خواهد شد.

۲-۴) مهارت‌ها و آمادگی‌ها

در طول زندگی زناشویی و قبل از تصمیم به فرزندآوری لازم است که زوجین مهارت‌هایی را کسب کرده تا با استفاده از آن بتوانند در تربیت فرزندان آینده خود موفق عمل کنند.

الف) تحصیل علم

یکی از مواردی که زوجین در زمان ازدواج بهتر است بر سر آن به توافق برسند، تحصیل است چرا که این موضوع می‌تواند در تربیت فرزند آینده نقشی اساسی داشته باشد. همسران می‌توانند به پیشرفت و ترقی یکدیگر کمک کنند و مانع رشد هم نشوند. عشق به کمال به طور ذاتی، در نهاد بشر نهفته است. اگر زن یا شوهر برای تحصیلات دانشگاهی آمادگی و تمایل دارد، همسرش می‌تواند با ادامه تحصیل او موافقت کند و به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که سایر وظایف زناشویی، کار و خانه‌داری تحت‌تأثیر قرار نگیرد. اگر مرد، در زمینه تحصیل، به همسرش کمک کند، از دانایی و توانایی او در اداره خانواده و تربیت فرزندان بهره‌مند خواهد شد. ادامه تحصیل می‌تواند به آثار مثبت روانی مانند امنیت روانی و احساس کارآمدی، اشتغال و کمک در مخارج زندگی و رفاه بیشتر بینجامد. (امینی، ۱۳۷۶ ش، ۲۰۲-۲۰۵) اگر خانمی در سطوح عالی، فارغ‌التحصیل شود، اما در این مدت به‌خاطر غفلت از همسر و فرزندان، پایه‌های زندگی‌اش سست شده باشد یا این که هرآنچه آموخته در زندگی ناکارآمد باشد، نمی‌توان تحصیلات او را موفقیت شمرد. در مقابل، اگر با آینده‌نگری، هم تحصیلاتش را کامل کند و هم به کمک سرمایه علمی اندوخته شده بتواند کیفیت زندگی مشترک را ارتقاء دهد، در آن صورت می‌توان تحصیلات او را کوششی سودمند دانست. در فرهنگ ما مهم‌ترین انتظار از زنان، مادر و همسر خوب بودن است. همان‌طور که مقام معظم رهبری در جمع زنان نخبه کشورمان فرمود: «تاکید اسلام بر اهمیت بی‌نظیر نقش‌زن در خانواده، به‌هیچ‌وجه به معنای مخالفت با حضور زنان در عرصه‌های مختلف نیست؛ بلکه به معنای اصالت و اولویت نقش مادری و همسری در مقابل دیگر فعالیت‌ها و نقش‌هاست، چراکه بقا و رشد و تعالی بشر و حفظ آرامش و سلامت جامعه در گرو تحقق این نقش است.» (بیانات در دیدار با زنان نخبه و فعال در عرصه‌های مختلف، ۱۳۸۶/۴/۱۳) بنابراین هرگاه تحصیل زنان سبب صدمه زدن به پایه‌های زندگی خانوادگی شود و هیچ راه دیگری برای رفع این تراحم وجود نداشته باشد، باید بدون تردید و با غلبه بر احساسات، تحصیل را تا زمان برطرف‌شدن مشکل کنار بگذارد.

ب) آگاهی و شناخت نسبت به مسائل جنسی

از جمله موضوعاتی که به‌ویژه در دهه‌های اخیر بیشتر به آن توجه شده است و به‌صورت مستقیم می‌تواند در تربیت فرزندان آینده تأثیرگذار باشد، سلامت جنسی خانواده است. کامیابی جنسی و درک متقابل در زندگی زناشویی به حل مشکلات و تحمل سختی‌ها بسیار کمک می‌کند. عملکرد جنسی مطلوب، موجب حفظ سلامت جسمی و روانی، تقویت اعتمادبه‌نفس، احساس کامروایی، سرزندگی و شادابی، احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتر به

هم سر و تربیت بهتر فرزندان می شود و نهایتاً به تحکیم روابط خانوادگی کمک می کند، اما اگر به نیاز جنسی درست پاسخ داده نشود؛ سلامت جنسی، روانی و حتی اجتماعی به خطر می افتد. ناکامی جنسی می تواند به اختلالات عمیقی در روابط زوجین منجر شود و در نهایت موجب ازهم گسیختگی زندگی زناشویی شود. آمارهای طلاق بیانگر آن است که علت مستقیم یا غیرمستقیم بسیاری از متارکه ها در کشور ناشی از مشکلات و اختلالات عاطفی و جنسی زوجین است. نبود رابطه جنسی مناسب، زمینه را برای دامن زدن به مشکلات جزئی و تبدیل آنها به مشکلات بزرگ مهیا می سازد. هرگونه اختلاف در این رابطه به احساس ناکامی و ناامنی روانی، حسادت، بدبینی، اضطراب، نداشتن تمرکز، بهانه گیری و دیگر مشکلات منجر می شود. نتیجه این مشکلات نیز چیزی جز حاکم شدن فضای سرد و بی روح بر زندگی یا ازهم گسیختگی زندگی مشترک نخواهد بود. متأسفانه تعداد قابل توجهی از همسران به دلایل مختلف که مهم ترین آن نداشتن آگاهی است، از انجام رضایت بخش فعالیت جنسی و رسیدن به اوج لذت جنسی «ارگاسم» ناتوان اند. پس زوجین باید در این زمان دانستنی های لازم برای این کار را یاد بگیرند. این دانستنی ها و مهارت ها شامل شناخت نیازهای عاطفی یکدیگر هنگام آمیزش و رعایت آن، شناخت راه های مختلف هم بسترشدن، آگاهی از راه های جلوگیری از بارداری و تنظیم خانواده، آگاهی از احکام شرعی آمیزش، بهداشت جنسی و... است کما این که امام صادق علیه السلام می فرماید: «مردم در دنیا و آخرت از هیچ لذتی بیشتر و بالاتر از لذت همسر بهره نبرده اند و نمی برند» (کلینی، ۱۳۶۳ ه. ق، ص ۳۲۱) تمام این مسائل در بدو و ادامه زندگی باعث می شود که استحکام خانواده بیشتر شود و از تنش ها و درگیری های جلوگیری شود. بنابراین زمانی که انسان از نظر جنسی تخلیه شود روزه روز آن زوج از نظر صمیمیت پیشرفت کرده و با بهانه گیری های بی مورد زندگی خود را تلخ نمی کنند.

ج) آشنایی با تغذیه مناسب

در طب کهن ایرانی اسلامی، غذا به عنوان پرکننده شکم نیست بلکه عامل سلامتی است و سلامتی تک تک افراد، نشاط و سرزندگی جامعه را در پی دارد و حتی در سلامتی و تربیت صحیح نسل آینده نیز تأثیرگذار است؛ خداوند در قرآن کریم امر می کند: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ انسان باید غذای خود را بادقت انتخاب کند.» یکی از جنبه های تأکید این آیه توجه به کیفیت غذا در طول زندگی است. هنگام پختن غذا و آرایش سفره باید به نکاتی توجه شود. غذاها به تناسب موقعیت های گوناگون باید متفاوت باشند همچنین مصرف انواع غذاها باید متناسب با مزاج های چهارگانه مصرف شود و این که باید زن و مرد به نوع غذایی که مصرف می کنند توجه ویژه ای داشته باشند. توجه به مزاج انسان و مزاج غذای مصرفی می تواند به نشاط سرحالی خانواده کمک کند و از طرف دیگر بی توجهی به این امر موجب رخوت و سستی در فضای خانواده می شود بنابراین توصیه می شود که همه افراد مخصوصاً مادران در خانواده با طبایع و مزاج های اعضا و غذاها آشنا شوند و به بهبود اوضاع زندگی خود و در نتیجه ایجاد آرامش بیشتر کمک کنند برای مثال یکی از افراد خانواده مزاج گرم و تر و دومی مزاج سرد و تر دارد حال اگر به هر یک از این دو فرد غذای واحد مانند ماهی داده شود، روی هر یک از افراد

تأثیر متفاوتی دارد که فرد اول با خوردن این غذا سر حال می‌شود و ماهی برایش بسیار مفید است، برای دومی سم است و برای استفاده از آن باید از مصلحات استفاده شود. مواردی که زوجین در طب سنتی ایرانی - اسلامی باید فرابگیرند بسیار گسترده است اما در این پژوهش در صدد آن است تا درباره اصلاح نمک، روغن و نان که روزانه مقدار زیادی از آنها در سفره‌ها مصرف می‌شود مطالبی بیان شود. در طب سنتی و اسلامی به خوردن مقدار کمی نمک، قیل و بعد از غذا بسیار توصیه شده است. البته نه نمک تصفیه شده و ید داری که در بازار به وفور موجود است بلکه نمکی که در طب سنتی و روایات معصومین به خوردن آن تاکید شده است، سنگ نمک و یا نمک دریا است. نقش روغن نیز در حفظ یا از بین بردن سلامتی انکارناپذیر است. در گذشته راز طول عمر و سلامتی انسان‌ها استفاده از روغن‌های خوب بوده است و علت بی‌حالی و سستی جوانان امروزی استفاده از روغن‌های نباتی است. طبیعت روغن‌های نباتی امروزی، سرد و مخصوص آهن‌آلات و دستگاه‌های فلزی است نه بدن انسان! روغن حیوانی، روغن دنبه، روغن شحم، روغن کنجد و روغن زیتون طبیعت گرمی دارند که برای سلامتی بسیار مفید است. روغن‌های غیر ارگانیک که در بازار موجود است، علاوه بر آنکه از دانه‌های تراریخته تولید می‌شوند، معمولاً «پالم» دارند. تراریختگی و پالم هر دو از عوامل قوی بیماری‌زا و افسردگی و سردی روابط هستند چرا که بسیاری از بی‌حوصلگی‌ها و بی‌توجهی‌ها در روابط زناشویی ناشی از مصرف بی‌رویه غذاهای سرد است. نان نیز یک غذای استراتژیک بوده و در بیشتر کشورهای جهان به‌عنوان یک غذای اصلی شناخته می‌شود و در اثر استفاده زیاد از نان سفید بدون سبوس، نسل بشر به‌خاطر ضعف قوای اصلی رو به انهدام است. استفاده از نان‌های سفید و بدون سبوس عامل اصلی بیماری‌های روده و معده است همچنین سبب کوچک شدن و کارایی نداشتن تخمدان در زنان است. نان سبوس‌دار از بهترین نان‌های موجود است و سبوس جدار خارجی گندم را تشکیل می‌دهد آن قسمت از گندم است که دائماً در معرض آفتاب و هوا بوده و از تشعشع خورشید استفاده می‌کند. به‌طور کلی تمام قسمت‌های زنده و فعال گندم در پوست آن جمع می‌شود. اشخاصی که با نان سفید تغذیه می‌شوند ۸۵ درصد آن را هضم نکرده و دفع می‌کنند، اما اگر با نان کامل تغذیه شوند فقط ۵ درصد آن را هضم نشده دفع می‌کنند. (جمعی از محققین، ۱۳۹۹، ۲۵۱-۲۵۷) بنابراین توجه به نوع و کیفیت غذا خصوصاً در موارد یاد شده می‌تواند نشاط و آرامش را به خانواده‌ها برگرداند.

۳-۴) انعقاد

در منابع اسلامی توجه ویژه‌ای به انواع متغیرهای تأثیرگذار در روابط زناشویی شده است همچون توجه به حالت‌ها و زمان و مکان در بسته شدن نطفه، تغذیه، چگونگی آمیزش پدر و مادر و... چرا که این امور تأثیر مستقیم در تربیت فرزند و نسل آینده دارد. پایبندی دقیق نسبت به آداب آمیزش از چنان اهمیتی برخوردار است که رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه و اله و سلم)، به امیر المومنین علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: مسائل مربوط به آمیزش را آن‌چنان که من برایت توضیح می‌دهم نگهدار، همان‌طور که جبرئیل به من آموزش داد و من آن‌ها را حفظ کردم. (طبرسی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۱۹) باید به این نکته توجه داشت که برای انعقاد نطفه و حصول فرزند

باید مدتی از دخول کردن و هم‌بستری با زن پرهیز نمود تا در این مدت رحم زن کاملاً تشنه نطفه مرد گردد و در وقت دخول و انزال، آن را کاملاً به خود جذب کند زیرا که در بسیاری از مواردی که نکاح حقیقی زن و مرد نتیجه نمی‌دهد و منجر به حاملگی نمی‌شود بدین خاطر است که دخول زیاد و پشت‌سرهم صورت می‌گیرد (صمدی آملی، ص ۱۴)

الف) مکان و زمان

دین مبین اسلام به جزئی‌ترین مسائل هم ورود کرده و برای آن برنامه دارد. یکی از مراقبت‌هایی که در تربیت فرزند نقش اساسی دارد زمانی است که انعقاد نطفه در آن صورت می‌گیرد و درباره زمان انعقاد نطفه اسلام بایدها و نبایدهای فراوانی را بیان کرده است که ما به بیان یک مورد از آن اکتفا می‌کنیم. در حدیثی پیامبر اکرم به علی (ع) فرموده است: «لَا تَجَامِعِ امْرَأَتَكَ فِي وَجْهِ الشَّمْسِ وَ تَلَالُئِهَا إِلَّا أَنْ تُرْحَى سِتْرًا فَيَسْتُرُكَمَا فَإِنَّهُ إِنْ قُضِيَ بَيْنَكُمَا وَلَدٌ لَا يَزَالُ فِي بُؤْسٍ وَ فَقْرٍ حَتَّى يَمُوتَ»؛ در مقابل خورشید زمانی که نورش گسترده و درخشانده است با هم‌سرت آمیزش نکن مگر این که پرده‌ای بیاویزی که شما را بپوشاند در غیر این صورت اگر فرزندی به متولد شود همیشه در حال پریشانی و فقر است تا بمیرد. (ابن بابویه، قمی، ۱۴۰۴ ق، ص ۵۵۱) از نظر علمی نیز ثابت شده است که تأثیر اشعه به‌طور کلی با درجه حرارت جسم و همچنین رطوبت آن نسبت مستقیم دارد در موقع جماع کردن آن هم در معرض آفتاب باعث عرق کردن زیاد می‌شود در نتیجه پوست بدن مرطوب شده و درجه حرارت آن بالا می‌رود در این موقع قابلیت نفوذ اشعه ماوراء بنفش خیلی زیادتر شده و باعث اختلالاتی از طریق پاره شدن رشته‌های کروموزومی و انحراف ژن‌ها از محل عادی (در اثر پیدایش آب‌اکسیژنه در سلول) می‌شود و شاید هزاران اثر سوء دیگر داشته باشد ... و به‌طور کلی نمی‌توان منکر تأثیر اشعه روی نسل شد در صورتی که می‌دانیم اشعه کیهانی ضایعات سلولی به وجود می‌آورد و کروموزوم‌های داخل بیضه و تخمدان را خراب می‌کند یعنی سبب خرابی عناصری می‌گردد که مأمور انتقال خصوصیات ارثی از نسلی به نسل دیگر می‌شود. (صانعی، ۱۳۸۱ ش، ص ۱۰۷) بنابراین نقش زمان و مکان انعقاد نطفه در تربیت فرزند غیرقابل انکار است و باید والدین در هنگام انعقاد نطفه به این دو امر توجه ویژه داشته باشند.

ب) تغذیه

یکی دیگر از مواردی که در زمان آمیزش و اندکی قبل از آن باید مورد توجه قرار بگیرد، تغذیه والدین است چرا که تغذیه‌ای که نطفه از آن تشکیل می‌شود، تأثیر زیادی بر سرشت کودک دارد، این نطفه همانند دیگر سلول‌های تحت تأثیر و سوخت‌وساز بدن قرار دارد، بنابراین اگر آینده فرزند برای پدر بی‌اهمیت باشد و غذایی که می‌خورد ناپاک، غیر حلال و فاسد باشد نمی‌توان انتظار داشت که از وی نطفه‌ای پاک و شایسته به وجود آید. (همان، ص ۱۰۷) امروزه در علم پزشکی نیز این موضوع ثابت شده است کما این که دکتر کارل می‌گوید: «مستی زن یا شوهر در لحظه آمیزش، جنایت واقعی است زیرا کودکانی که در این شرایط به وجود می‌آیند، اغلب از عوارض عصبی یا روانی در مان‌ناپذیر رنج می‌برند. (کارل آکسیس، ۱۳۴۴ ش، ص ۹۱) همچنین باید زن در این زمان از خوردن برخی از خوراکی‌ها منع کرد و رسول اکرم در

وصیتی به امیر المومنین فرمودند: «امْتَعَ الْعُرُوسَ فِي أَسْبُوعِهَا مِنَ الْأَلْبَانِ وَالْخَلِّ وَالْكَزْبَرَةِ وَ التَّقَاحِ الْحَامِضِ مِنْ هَذِهِ الْأَرْبَعَةِ الْأَشْيَاءِ لِأَنَّ الرَّحِمَ تَعْقَمُ وَ تَبْرُدُ مِنْ هَذِهِ الْأَرْبَعَةِ الْأَشْيَاءِ عَنِ الْوَلَدِ وَ لِحَصِيرٍ فِي نَاحِيَةِ الْبَيْتِ خَيْرٌ مِنْ امْرَأَةٍ لَا تَلِدُ؛ عروست را در هفته اولی از شیر، سرکه، سبزی گشنیز و سیب ترش منع کن چرا که این چهار چیز رحم را عقیم می کند و سرد می شود و این که حصیر گوشه خانه از زن نازا بهتر است.» این توصیه های رسول اکرم در به امیر المومنین قطعاً در فرضی بوده است که فرد در همان روز های ابتدایی زندگی قصد فرزند آوری داشته باشد اما زوج های جوان ممکن است که با کمی تاخیر قصد فرزند آوری داشته باشند پس در هر زمانی که زوجین قصد فرزند آوری داشته باشند باید به این وصیت و توصیه رسول اکرم عمل کنند.

ج) حالات و رفتارها

در زمان انعقاد نطفه حالات و رفتار زن و شوهر در شکل گیری شخصیت و تربیت فرزند مؤثر خواهد بود و در این باره روایات فراوانی گواه بر اهمیت این موضوع است. رسول اکرم صلی الله علیه و اله و سلم می فرماید: «يَا عَلِيُّ لَا تَتَكَلَّمْ عِنْدَ الْجَمَاعِ فَإِنَّهُ إِنْ قُضِيَ بَيْنَكُمَا وَكَلْدٌ لَا يُؤْمَنُ أَنْ يَكُونَ أَخْرَسٌ؛ هنگام نزدیکی کردن، حرف نزن که اگر فرزندی از تو به وجود آید، ممکن است لال شود.» (حر عاملی، ۱۴۱۶ق، ص ۱۲۳) گویا در این روایت منظور سخنانی است که ذهن زوجین را از لذت جنسی، به امور دیگر معطوف می سازد و مانع رسیدن آنها به لذت جنسی می شود اما سخنان تحریک آمیز و عاشقانه نه تنها اشکالی ندارد بلکه به آن توصیه نیز شده است. رسول اکرم در روایت دیگری می فرماید: «لَا تُجَامِعِ امْرَأَتَكَ بِشَهْوَةِ امْرَأَةٍ غَيْرِكَ فَإِنَّهُ إِنْ قُضِيَ بَيْنَكُمَا وَكَلْدٌ يَكُونُ مُخَنَّثًا مُؤَنَّثًا مُتَدَلِّلًا؛ با شهوت زن دیگری مجامعت نکن که اگر فرزندی بین شما باشد مخنث و زن منش و گیج باشد» (همان) از دیگر حالت هایی که انسان را از حالت عاطفی و انسانی بیرون میبرد و حالتی حیوانی برای انسان در زمان آمیزش و انعقاد فراهم می آورد و آرامش و لذت را خصوصاً از بانوان سلب می کند، آمیزش در حالت ایستاده است. از این رو رسول اکرم صلی الله علیه و اله و سلم می فرماید: «لَا تُجَامِعِ امْرَأَتَكَ مِنْ قِيَامٍ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ فِعْلِ الْحَمِيرِ فَإِنْ قُضِيَ بَيْنَكُمَا وَكَلْدٌ كَانَ بَوَّالًا فِي الْفِرَاشِ كَالْحَمِيرِ الْبَوَّالِ فِي كُلِّ مَكَانٍ؛ در حالت ایستاده، با همسرت آمیزش نکن که این از عمل چهار پایان است اگر چنان کنی و فرزندی از تو به وجود آید قادر به کنترل ادار خود نخواهد بود و مانند چهار پایان، در مکانی ادرار خواهد کرد.» (ابن بابویه قمی، ۱۴۱۳ ق، ص ۵۵۱) موارد بیان شده تنها بخشی از موارد متعددی است که در روایات به آن اشاره شده است که در این جا مجالی برای بیان ادامه آنها نیست که رعایت نکردن هر یک از آنها می تواند عواقب جبرانی نا پذیر را متحمل والدین کند. بنابراین فرزند مطابق اخلاق والدین دارای اخلاق گوناگون می شوند و این که گویا در زمان انعقاد نطفه پدر و مادر دارند صورت و شکل فرزند خود را نقاشی می کنند و لذا حتی باید نیت خود را هم دقت کنند و این که باید مراقب اعمال و نیت خود باشند.

۵) در دوران بارداری

دوران بارداری از دوران بسیار حساس و تأثیرگذار تربیت است که هم برای مادر و هم برای فرزند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است در این دوران عوامل بسیاری از جمله تغذیه و حالات و اعمال معنوی و حرکات و سکنت مادر در شکل‌گیری تربیت فرزند مؤثر است:

۱-۵) تغذیه

غذایی که مادر مصرف می‌کند باید از نظر کیفیت و حلیت از کیفیت قابل قبولی برخوردار باشد. از علت‌های سلامتی روحی و روانی و اخلاقی و حتی جسمی فرزندان، تغذیه مناسب مادران در دوران بارداری است. غذایی که مادر می‌خورد به‌وسیله خون جذب شده، و از این راه مورداستفاده بافت‌های مختلف بدن مادر و جنین قرار می‌گیرد که این تنها جنبه مادی غذا را در بر می‌گیرد اما جنبه معنوی غذا نیز از اهمیت بیشتری برخوردار است که پدر و مادر در این خصوص باید مراقب باشند که غذای شبه‌هناک توسط مادر مصرف نشود.

الف) حلیت

غذایی که بر جسم و روح تأثیر می‌گذارد، باید با فطرت انسان هماهنگ باشد تا زمینه ساز سعادت دنیوی و اخروی او باشد. (خادمی، ۱۳۷۸، ص ۲۱-۲۲) جنین از مادر تغذیه می‌کند، به همین دلیل ویژگی‌های رفتاری فرزند و روحیات وی به طور مستقیم تحت تأثیر انواع غذاهایی که مادر میل می‌کند، قرار می‌گیرد. طفل در خانه رحم مادر، یک موجود طفیلی وابسته به جود وی است و از خود هیچ استقلالی ندارد و زندگی‌اش به زندگی مادر وابسته است. از غذایی که او می‌خورد تغذیه می‌کنند و در قوت و ضعف، تابع او است. پس هرگاه از غذا و آشامیدنی‌های پاک و حلال سفارش شده استفاده نماید، در روح و جسم فرزند خویش تأثیر بسزایی خواهد گذاشت. رحم آخرین منظر فعالیت عوامل گوناگونی بشر است و از آن جا که می‌گذرد به دنیا قدم می‌گذارد؛ بنابراین، عامل بسیاری از رفتارهای فرزند را می‌توان در دوران جنینی او جست‌وجو کرد، چرا که ویژگی‌های فرزند در آینده تحت تأثیر تغذیه مادر است چرا که روحیات انسان حاصل خوردن انواع خوردنی‌های حرام و حلال است از این رو حضرت امام صادق فرمود: «کسب الحرام یبین فی الذریه؛ مال آلوده و حرام، در نسل آینده ظاهر می‌شود» (حر عاملی، ۱۴۱۶، ق، ص ۸۱) بنابراین یکی از مهم‌ترین اثرهای تغذیه در دوران بارداری، بسط‌سازی رشد اخلاقی کودک است چرا که تغذیه حلالی که مادر در دوران بارداری مصرف می‌کند، به صورت مستقیم از طریق خون و وراثت به جنین منتقل می‌شود. (نوری، ۱۴۰۸، ق، ص ۲۱۴)

ب) کیفیت و نوع غذا

کیفیت تغذیه مادر در تربیت فرزند و رشد او در دوران بارداری نقش اساسی دارد که این که تغذیه نامتناسب دوران حاملگی، سبب ضعف جسمانی جنین شده، در نتیجه نوزاد ضعیف و ناتوان می‌شود، به‌گونه‌ای که بسیاری از بیماری‌های دوران کودکی، معلول و ضعیف تغذیه مادر است. (عظیمی، ۱۳۷۸، ص ۹۸ - ۹۹) کودکی که در رحم مادر زندگی می‌کند از خون مادر تغذیه می‌کند و رشد می‌کند؛ بنابراین غذای مادر باید آن‌چنان غنی و کامل باشد که از یک رو نیازهای خود مادر تأمین شود و به سلامت خود را از دست ندهد و از سویی دیگر مواد غذایی

مورد نیاز جنین را در اختیار او قرار دهد تا بتواند به خوبی رشد کند. پژوهش‌های علمی نیز نشان می‌دهد سوء تغذیه در دوران بارداری بر رشد فیزیکی، تکامل شناختی و تکامل اجتماعی کودکان تأثیر منفی دارد و این کودکان در دوره‌های بعدی زندگی به سختی می‌توانند توانایی‌های بدنی و ذهنی خود را پرورش دهند. روایات متعددی در رابطه با کیفیت و نوع تغذیه در دوران بارداری بیان شده است که در این جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. رسول اکرم (ص) فرمودند: مَا مِنْ امْرَأَةٍ حَامِلَةٍ أَكَلَتْ الْبَطِيخَ لَا يَكُونُ مَوْلُودَهَا إِلَّا حَسَنَ الْوَجْهِ وَالْخُلُقِ؛ هر زن ابستنی که خربزه بخورد بچه اش زیبا و خوش اخلاق خواهد شد. (نوری، ۱۴۰۸ق، ص ۲۱۴) همچنین امیرالمومنین (ع) فرمودند: «خَيْرُ تَمُورِكُمْ الْبَرْنِيُّ فَأَطْعِمُوهَا النِّسَاءَ فِي نِفَاسِهِنَّ يَخْرُجُ أَوْلَادُكُمْ حُكَمَاءَ؛ برنی بهترین خرمای شماست آن را به زنان در ایام وضع حمل بخوارانید تا فرزندان‌تان دانشمند شوند» (طوسی، ۱۳۸۶ش، ص ۴۲۰) بنابراین توجه به کیفیت غذای مادر در دوران بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که کم کاری در این زمینه می‌تواند تأثیرات سوئی را در سلامت جسمی فرزند به همراه داشته باشد.

ج) کمیت و مقدار غذا

از جمله عللی که سلامت خون، قلب، معده، و جنین و نهایتاً سلامت همه بدن مادر باردار و جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد کمیت و مقدار غذای مصرفی است. رسول اکرم می‌فرماید: «يَا كُمْ وَالْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مِقْسَاةٌ لِلْقَلْبِ وَمِكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ وَمُفْسِدَةٌ لِلْجَسَدِ؛ از پر خوری پرهیز کنید چرا که قلب را از بین میبرد در نماز باعث کسلی شما می‌شود و بدن را فاسد می‌کند» (علی ابن ابی طالب، «تصحیح رجایی»، ۱۴۱۰ق، ص ۱۷۵) در دانش پزشکی به شدت از پر خوری نهی شده است و در مقابل به کم خوری فرمان داده شده است. همچنین پر خوری به دستگاه گوارش فشار مضاعف وارد کرده و در نتیجه از عمر مفید کار آن میکاهد و رسوباتی را در معده و روده و به ویژه در رگ‌ها باقی می‌گذارد که آن رسوبات زمینه ساز بسیاری از امراض و بیماری‌ها است و چون زن باردار در دوران بارداری دچار تغییرات جسمی و روحی می‌شود، پر خوری باعث می‌شود که عوارض جسمی و نیز خستگی‌های روحی و روانی که حاصل از پر خوری است، به جنین نیز منتقل شود و خون‌رسانی و انتقال مواد لازم تر به جنین را مختل کند و روی سلامت جسم به ویژه مغز جنین تأثیر بگذارد. بنابراین زنان باردار باید در مقدار غذای مصرفی خود نیز دقت کافی را داشته باشند تا علاوه بر مراقبت از خود، سلامت جسمی و روحی جنین را در این دوران تامین کنند.

۲-۵) اعمال عبادی

از عوامل مهم در تربیت فرزند توسط مادر در دوران بارداری کودک، توجه به اعمال عبادی است که مادر باید به آن توجه داشته باشد به این تربیت که باید مدام به خود متذکر شود که کوچک‌ترین حالت، نیت، عمل و رفتار او مستقیماً در شخصیت کودک تأثیر می‌گذارد بنابراین هرگونه تلاش و مراقبت و طاعت او هدر نمی‌رود بلکه پایه‌های ساختمان باشکوه فرزند قهرمانش را می‌سازد؛ بنابراین باید بر تقوی و طاعت خود بیفزاید. تأثیر این دوران بر شخصیت و آینده

کودک آن قدر مؤثر است که پیامبر اکرم می‌فرماید: «الشقی من شقی فی بطن امه و السعید من سعد فی بطن امه.»

الف) دوری از گناه

پاک‌دامنی و عفاف مادر است که روح و روان و جسم فرزندان را عمیقاً تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و بذر وجود کودک را در عالم جنینی در زمین پاک و طاهر، به رشد سالم و شایسته می‌رساند. مادری که فضیلت عفت را رعایت نمی‌کند، نه تنها زمینه‌های مساعد رشد جسمی، فکری، روانی و اخلاقی را از فرزندش سلب می‌کند، بلکه زمینه‌های منفی را نیز ایجاد می‌کند. باران رحمت الهی به طور یکسان به زمین پاک و مستعد و شوره‌زار خشن می‌بارد اما به علت میزان استعداد و قابلیت که دارند، از اولی گیاه و گل و میوه پاکیزه می‌روید و از دومی گیاه کم‌ارزش مانند خار می‌روید. محصول زمین وجود آدمیان نیز این چنین است. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴ق، ص ۸) اگر مادر در دوران بارداری از اعمال معنوی غافل شود مسلماً بر جنین تأثیر گذار بوده و روی زمینه‌های جنین نیز تأثیر خواهد داشت. خداوند در قرآن حکیم می‌فرماید: «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا؛ بگو: هر کس طبق ساختار روحی و بدنی (خود عمل می‌کند، و پروردگار شما به هر که راه‌یافته‌تر باشد داناتر است.» (قرآن کریم، سوره اسراء، ۸۴) در آیه عمل انسان را مترتب بر شاکله او دانسته به این معنا که عمل هر چه باشد مناسب با شاکله آدمی است چنانچه در فارسی گفته‌اند: «از کوزه همان برون تراود که در اوست (همان) بنابراین گناهایی که از مادر و پدر سر می‌زند باعث آلودگی روح جنین می‌شود. مادری که غیبت می‌کند این صفت زشت را به فرزندش منتقل می‌کند. از مادران حسود فرزندان حسود و از مادران ریاکار فرزندان منافق و ریاکار به وجود می‌آید. (ملا احمدی، ۱۳۹۳ش، ج ۷۶)

ب) عبادت

روح خلوص و خضوع مادر در حین عبادت، تضمرات و خیرخواهی او، بیداری‌ها و شب‌زنده‌داری‌ها، عمل و رفتاری اسلامی او در کودک مؤثر است، او در سایه عبادت شخصیتی مستقل با ملاک‌های ایمانی ثابت استوار پیدا می‌کند، از ردیلت‌ها و پستی‌ها دور می‌شود و همین خصایص در فرزند او اثر می‌گذارد و او را چنان می‌پروراند. (قائمی، ۱۳۷۳ش، صص ۱۴۲-۱۷) همچنین باتوجه به اهمیت و حساسیت ویژه دوران بارداری از جهات مختلف زیستی و روانی و توجه به این نکته مهم که وقتی کودک متولد می‌شود، ۹ ماه از دوران عمر او گذشته است و مراحل تأثیرپذیری‌های محیطی و بخشی از فرایند یادگیری را پشت سر نهاده است و شایسته است که مادر باردار در این دوران به عبادات بیش‌ازپیش توجه کند.

ج) قرائت قرآن

از آن جایی که حالات معنوی مادر در زمان بارداری در جنین نیز تأثیر دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود که مادران در زمانی بارداری به دعا و قرائت قرآن توجه بیشتر داشته باشند. پیامبر اکرم می‌فرماید: «نوروا بیوتکم بتلاوة القرآن ... فانّ البیت اذا کثر فیه تلاوت القرآن کثر خیره و التسع اهله و اضاء لاهل السماء کما تضاء نجوم السماء الاهل الدنیا؛ خانه‌های خود را به تلاوت قرآن

روشن کنید؛ ... هرگاه در خانه‌ای، قرآن زیاد تلاوت شود، خیروبرکت آن خانه زیاد می‌شود و اهل آن به وسعت می‌رسند و آن خانه برای اهل آسمان درخشندگی پیدا می‌کند، چنان‌که ستارگان آسمان برای اهل زمین می‌درخشند.» (کلینی، ص ۶۱۰) امروزه ثابت شده که کارکرد حس شنوایی در جنین قبل از حس بینایی در دوران بارداری شروع می‌شود؛ بدین معنی که دانشمندان با ارسال صوتی قوی به سوی زنی باردار در اواخر دوران حمل پی بردند که جنین با انجام حرکاتی به فرکانس‌های صوتی پاسخ می‌گوید. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴ق، ص ۶۷) بنابراین در این دوران باید مادر باید توجه فراوانی به تلاوت قرآن و به خصوص استماع آن داشته باشد چرا که سیستم شنوایی جنین فعال بوده و تمام صوت‌های پیرامون خود را درک می‌کند و بر اساس این اطلاعات او تأثیرگذار خواهد بود. اگر والدین به هر دلیل، نمی‌توانند برنامه تلاوت قرآن داشته باشند، دست‌کم توصیه می‌شود که در صبحگاهان، دقایقی با روشن کردن نوار قرآن، محیط صمیمی منزل را از معنویت و آرامش لبریز نموده، زمینه پرورش برای کودکان و نوجوانان قرآنی را به وجود بیاورند. کما این که مادر شهید سید حسین علم‌الهدی در نه ماه بارداری نه ختم قرآن انجام داد.

۳-۵) تأثیر حالات جسمانی و روانی مادر بر جنین

مادران در دوران بارداری امانت‌دار بزرگ‌ترین امانت الهی هستند و باید در نگهداری آن کوشا باشند به گونه‌ای که خود را از انواع امراض روحی و روانی حفظ کنند تا آسیبی به جنین در این دوران وارد نشود

الف) بیماری‌های جسمی:

عدم تعادل جسمانی و بیمار شدن مادر در زمان بارداری صدمات جبران‌ناپذیری بر جنین در حال رشد، به جا می‌گذارد. کاوش‌های جدید پزشکی ثابت کرده است که نحوه تأثیرگذاری بیماری‌های زن آبستن بر فرزندی که در شکم دارد، بدین‌گونه است: ارتباط مادر با جنین از طریق جفت است و گرچه جفت رابطی جهت تغذیه جنین از خون مادر و همچنین به‌عنوان مانع ورود عوامل مضر می‌باشد اما مواد شیمیایی مضر وجود دارد که با گذشتن از آن وارد جریان خونی جنین می‌شود و بر رشد او اثر می‌گذارد، لذا بیماری‌های مادر که از جمله شدیدترین آن‌ها سرخچه است و ممکن است باعث اختلالاتی در جنین همچون کری، کوری، عقب‌ماندگی ذهنی و... شود، معمولاً از این طریق بر رشد جنین تأثیر می‌گذارد. (مصباح، ۱۳۷۴ش، ص ۲۹۹) مادر بیمار لازم است به دو نکته مهم توجه کند: اولاً به پزشک تذکر دهد که آبستن است، تا در تنظیم نسخه و دارو، حال جنین را نیز رعایت کند و دارویی را تجویز نکند که برای جنین زیاد دارد زیرا داروها غالباً برای بزرگ‌ترها تهیه شده و در مورد آن‌ها آزمایش شده است؛ بنابراین ممکن است بعضی داروها برای کودکی که در رحم مادر زندگی می‌کند زیان‌بخش باشد؛ چون دانشمندان نوشته‌اند که داروها نیز مانند غذا از راه جفت وارد بدن جنین می‌شود و در او نیز تأثیر می‌گذارد! ثانیاً از استعمال هر دارویی بدون تجویز پزشک جدا خودداری کند، زیرا ممکن است سلامت خود و فرزندش را در معرض خطر قرار دهد. (امینی، ۱۳۸۴ش، صص ۱۷۲-۱۷۳)

ب) هیجان‌ها، نگرانی‌ها، اضطراب‌ها

مادر در این ایام باید از تمامی تنش‌ها و اضطراب‌ها و استرس‌ها دوری کند تنها دغدغه او سلامتی خود و فرزندش باشد. اطرافیان نیز باید به این نکته توجه داشته باشند و محیطی آرام و به‌دوراز تنش را برای مادر به وجود بیاورند زیرا کمترین برخورد ناسالم، دادو فریاد، سخنان دلهره‌آور، کلام ناباب، نشان‌دادن بدخلقی، و هر نوع آزار و اذیت نسبت به زن باردار، علاوه بر اینکه در او اثر منفی می‌گذارد، در طفل بی‌گناه رحم هم اثر نامطلوب بجا می‌نهد. اگر عروس و داماد در خانه پدر شوهر و مادر شوهر زندگی می‌کنند، یا در خانه پدر و مادر عروس، پدر و مادر دو طرف وظیفه شرعی، و تکلیف واجب و مسئولیت اخلاقی دارند که اولاً از تحریک شوهر نسبت به زن باردارش بپرهیزند، و ثانیاً حال زن حامله را به هر شکل ممکن رعایت نمایند. مادرشوهر و پدرشوهر جداً از هرگونه دخالت در زندگی آرام عروس و داماد بپرهیزند، و پدر و مادر عروس از اندک‌بینی نسبت به داماد حذر کنند، و زندگی آن دو نوجوان را به هم نریزند، زیرا تمام اطرافیان نسبت به هر دوی آنان و بخصوص طفلی که در رحم است شدیداً مسئول هستند. اگر بر اثر کژ خلقی اطرافیان، و بگومگوها، و توقعات بیجای مادرشوهر، یا پدرشوهر، یا پدر و مادر عروس، یا خواهر شوهر، از طریق آزار دیدن عروس حامله کمترین لطمه و ضربه‌ای به کودک در رحم وارد شود، بدون تردید باید آزاردهندگان در دادگاه عدل الهی جوابگوی حضرت حق باشند، که نیستند، آن‌وقت که وقت عدل و داد است، دچار انتقام سختی به‌خاطر ستمگری خود خواهند شد. (انصاریان، ۱۳۹۸.ه.ش، ص ۶۹۰)

۶) نتیجه‌گیری

بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده در مقاله حاضر این نکته به دست می‌آید که تربیت فرزند از مسائل مهمی است که در دین مبین اسلام بدان توجه ویژه‌ای شده است و برای مراحل مختلف آن توصیه‌های شایسته‌ای داشته است؛ زمینه‌سازی و شروع تربیت فرزند سال‌ها قبل از تولد فرزند آغاز می‌شود که در این مقاله سعی شده است به مراحل مهمی از آن اشاره شود که به چند بخش اصلی تقسیم می‌شود:

۱- خودسازی انسان قبل از ازدواج که در این مرحله انسان باید به اعمال و رفتار خود دقت کند تا زمینه‌های نامناسب درون او نهادینه نشود تا زمینه تربیت تولید نسل پاک در او از بین برود.
۲- دوران ازدواج و قبل از دوران بارداری که در این مرحله زن و شوهر که قرار است والدین آینده فرزندان خود باشند باید بیش‌ازپیش مراقب اعمال و رفتار خود باشند و از همان ابتدا محیط خانه را سرشار از مهر و محبت کرده تا این که این مهم در فضای خانه نهادینه شود و زمینه تربیت فرزندان صالح در این محیط تربیتی فراهم شود ۳- زمان بارداری که از مهم‌ترین دوره‌های تربیت فرزند قبل از تولد است چرا که از چهارماهگی به بعد روح در فرزند دمیده می‌شود و تمام اعمال و رفتار مادر توسط کودک درک می‌شود و از این زمان است که مادر باید با دقت بیشتر عمل کند. عمل به دستورات دین مبین اسلام درباره تربیت فرزند قبل از تولد می‌تواند زمینه تولید نسل پاک را فراهم آورد و دختر و پسر باید از سال‌ها قبل از ازدواج خود را برای تربیت نسلی شایسته آماده کنند.

۷) فهرست منابع

قران کریم

۱. علی بن ابی طالب، غررالحکم، گردآورنده: آمدی، عبدالواحد بن محمد، م صحیح: رجایی، سید مهدی، چاپ دوم، قم: دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ق
۲. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، چاپ هشتم، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۳.
۳. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، چاپ سوم، تهران: انتشارات معین، ۱۳۸۵.
۴. ابن فارس، ابوالحسن، مقاییس اللغة، جلد ۲، چاپ سوم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۷.
۵. طریحی، فخرالدین بن محمدعلی، مجمع البحرین و مطلع النیرین، ترجمه: حسینی اشکوری، احمد، جلد ۲، چاپ سوم، تهران: مکتب المرتضویه، ۱۳۶۵ ش.
۶. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار استاد شهید مطهری، جلد ۲۲، صدرا، تهران - ایران، ۱۳۷۶ ش.
۷. جمعی از نویسندگان، شور زندگی، ج ۲، چاپ دوم، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای حوزه علمیه، ۱۳۹۸ش.
۸. راوندی، فضل‌الله، النوادر، (تحقیق: سعید رضاعلی عسکری) چاپ اول، قم: مؤسسه دارالکتب، ۱۳۷۰ش.
۹. قرائتی، محسن، تفسیر نور، جلد ۶، چاپ سیزدهم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۷۸. (ص ۱۶۷)
۱۰. مظاهری، حسین، تربیت فرزند از نظر اسلام، چاپ سوم، تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۲.
۱۱. _____، صبر کیمیای سعادت انسان، چاپ سوم، اصفهان: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء، ۱۳۹۲.
۱۲. _____، خانواده در اسلام، چاپ ۲۱، قم: انتشارات شفق، ۱۳۹۰ش.
۱۳. القمی، علی بن ابراهیم، تفسیر قمی، جلد ۱، چاپ سوم، قم: دارالکتاب، ۱۴۰۴ق.
۱۴. المتقی الهندی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، تحقیق و تصحیح: بکری حیانی، صفوة الصفا، جلد ۱۵، بیجا، بیروت: مؤسسه الرسالة، ۱۴۰۹ق.
۱۵. حر عاملی، محمد بن حسن، و سائل الشیعه، محقق: حسینی جلالی، محمدرضا، جلد ۲۰، چاپ سوم، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام لإحياء التراث، ۱۴۱۶ ق.
۱۶. طبرسی، احمد بن علی، الاحتجاج، تعلیقات: محمدباقر موسوی خرسان، ج ۲، چاپ چهارم، قم: ذوی‌القربی، ۱۳۸۸ش.
۱۷. ابن بابویه، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، جلد ۳، چاپ سوم، قم: مؤسسه انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ ق.
۱۸. صانعی، صفدر، بهداشت ازدواج از نظر اسلام، چاپ ۳۳، اصفهان: کنکاش، ۱۳۸۱ش

۱۹. کارل آلکسیس، راه‌ورسم زندگی، ترجمه: پرویز دبیری، چاپ اول، تهران: انتشارات نگاه، ۱۳۴۴ ش.
۲۰. عظیمی، سیروس، مباحث اساسی در روان‌شناسی (رفتارشناسی)، چاپ اول، تهران: صفار، ۱۳۷۸ ش.
۲۱. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک‌الو سائل و مستنبط‌الم سائل، جلد ۱۵، چاپ اول، بیروت: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام لاحیاء‌التراث، ۱۴۰۸ ق.
۲۲. محمد بن حسن، طوسی، تهذیب‌الاحکام، ج ۷، چاپ اول، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ش.
۲۳. حسینی همدانی، محمدحسین، انوار درخشان (تحقیق محمدباقر بهبودی)، جلد ۳، چاپ دوم، تهران: قاموس ۱۴۰۴ ق.
۲۴. ملا احمدی، محسن، ازدواج و تربیت انسان قبل از تولد، چاپ نهم، قم: صبح پیروزی، ۱۳۹۳.
۲۵. قائمی، علی، نقش مادر در تربیت، چاپ نهم، تهران: انتشارات امیری، ۱۳۷۳ ش.
۲۶. مصباح، علی، روان‌شناسی رشد (۱)، چاپ اول، تهران: سمت، ۱۳۷۴ ش.
۲۷. امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم‌وتربیت، چاپ دوم، قم: بوستان کتاب قم، ۱۳۸۴.
۲۸. انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، چاپ دوم، قم: دار‌العرفان، ۱۳۹۸ ه.ش.
۲۹. (صمدی آملی، داوود، انشاء صورت انسانی، ص ۱۴)
۳۰. امینی، ابراهیم، آیین همسر‌داری، چاپ ۵۰، قم: انتشارات اسلامی، ۱۳۹۴ ش.
۳۱. بیانات در دیدار با زنان نخبه و فعال در عرصه‌های مختلف، ۱۳۸۶/۴/۱۳.
۳۲. خادمی، نرجس، فرهنگ تغذیه در قرآن و حدیث، قم: بینات، ش ۱۴، ص ۲۰۴-۲۲۴، ۱۳۸۷ ش.
۳۳. مجلسی، محمدباقر، بحار‌الانوار، بیروت: دار احیاء‌التراث العربی، ۱۴۰۳ ه.ق.
۳۴. راوندی کاشانی، فضل‌الله بین‌علی، شهاب‌الأخبار، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۷ ش.
۳۵. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران: دارالکتب‌الاسلامیه، ۱۳۶۳ ق.
۳۶. قمی، محمد بن علی ابن بابویه، من لا یحضره الفقیه، قم: جماعه‌المدرسین فی‌الحوزه‌العلمیه «مؤسسه‌النشر‌الاسلامی»، ۱۴۰۴ ق.
۳۷. رسولی، هاشم، تفسیر نور‌الثقلین، قم: اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ق.
۳۸. محمدی ری‌شهری، محمد، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۱ ش.
۳۹. علی ابن ابی‌طالب، غرر‌الحکم «تصحیح رجایی»، گردآورنده: عبدالواحد بن محمد امدی، قم: دارالکتب‌الاسلامی ۱۴۱۰ ق.