

آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام، و آسیب‌های روان‌شناختی آن

علی حسین‌زاده*

چکیده

مسئله‌ای که در این پژوهش بدان می‌پردازیم، تأثیر رابطه جنسی سالم در احساس رضایت مندی از زندگی است. از مهم‌ترین فلسفه‌های تشکیل زندگی مشترک، آرامشگری زن و شوهر نسبت به یکدیگر است. این آرامش به عواملی وابسته است که یکی از بارزترین آنها، رابطه جنسی سالم است. آرامش در زندگی زناشویی یا معلول رابطه جنسی سالم است یا میان این دو به نحوی تلازم وجود دارد و نمی‌توان آنها را از یکدیگر جدا کرد. هدف این پژوهش بررسی انواع روابط جنسی، بسترسازی روانی برای تأثیر آن در رضایت مندی از زندگی، معیارهایی برای تشخیص رابطه جنسی سالم از ناسالم، آسیب‌شناسی و تمهید مقدماتی برای بهره‌مندی و آسیب‌زدایی آن است. روش انجام پژوهش نیز توصیفی - تحلیلی است که در آن از متون دینی و مهارت‌ها و راه‌کارهای روان‌شناختی کمک گرفته شده است.

یافته این پژوهش نشان می‌دهد روابط جنسی سالم در آرامش و سازگاری زن و شوهر تأثیر جدی دارد. کنترل جنسی و محدود کردن آن به فضای زندگی مشترک، کنترل نگاه، احساس برتری در شخصیت، پیدایش مصونیت و امنیت اجتماعی را به همراه دارد و مراعات آداب در رابطه جنسی این آثار را تقویت می‌کند. توجه به ناهماهنگی جنسی، نگاه یک‌سویه به آن، محدودیت‌های نابه‌جا، مقابله با هویت جنسی خویش، کاهش میل جنسی و تصویر ذهنی ناسالم از روابط جنسی، آسیب‌هایی است که آرامش زندگی را به مخاطره می‌اندازد.

کلیدواژه‌ها: شوهر، زندگی مشترک، روابط جنسی، آرامش، سازگاری و رضایت‌مندی.

مقدمه

اساس و پایه زندگی مشترک بر انس، محبت و عاطفه بنا شده است تا زمینه آرامش زن و شوهر فراهم شود. قرآن کریم می‌فرماید: «و از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از خودتان همسرانی قرارداد تا پیش آنها آرام بگیرید و در میان شما مودت و رحمت قرارداد. به درستی که در این کار نشانه‌هایی است برای آنان که ببینند.» (روم: ۲۱)

بی‌شک، یکی از عوامل رضایت‌مندی از زندگی، داشتن رابطه جنسی سالم و مطلوب است. این رابطه هم می‌تواند به صورت پیشگیری از تنش و ایجاد میل به سازگاری تأثیرگذار باشد و هم فروکاهنده تنش‌های موجود باشد و در درمان آن مؤثر واقع شود. در بسیاری از موارد، جلوه‌گری اختلاف‌ها و احساس فاصله میان همسران را می‌توان به رابطه جنسی آنها مربوط دانست و با حدس قوی، ریشه مشکل را آنجا بررسی کرد. میان رابطه جنسی و رابطه اخلاقی سالم ارتباط دوسویه وجود دارد؛ اما در میان مراجعان فراوان، رابطه جنسی نامطلوب بیشتر به منزله زمینه رابطه اخلاقی ناسالم مطرح شده است. از نگاه دینی نیز رابطه جنسی سالم اهمیت ویژه‌ای دارد و نمی‌توان اهمیت آن را نادیده گرفت.

در این زمینه تحقیقاتی با عناوین *دایرةالمعارف روابط جنسی، راهنمای روابط جنسی، گفتاری درباره جامعه‌شناسی شبکه تحریم جنسی، نیازها در روابط جنسی و زناشویی، ارتباط میان عشق و روابط جنسی از دیدگاه روان‌شناسان، نگرش قدسی به روابط جنسی در متون دینی و روابط جنسی مدرن* انجام گرفته است که هر یک در جایگاه خود قابل استفاده است. پرسش اصلی پژوهش این است که نقش رابطه جنسی در رضایت‌مندی از زندگی، سازگاری و رفع تنش در خانواده چیست؟ به دنبال آن نیز سؤال از آثار و پیامدهای رابطه جنسی، آداب، مهارت‌ها و آسیب‌های آن پاسخ داده می‌شود. آنچه نتیجه آیات الهی، روایات معصومان علیهم‌السلام است یا در علوم معاصر بدان توجه شده است و منع دینی ندارد، می‌تواند پاسخی به پرسش‌های در این تحقیق باشد.

اهمیت رابطه جنسی سالم

منظور از رابطه جنسی سالم میان زن و شوهر در این تحقیق، رابطه‌ای است که از نظر شرعی مجاز باشد؛ دور از هرگونه خودخواهی و یک‌سو‌نگری باشد و برای زن و شوهر بالاترین رضایت‌مندی جنسی را به همراه داشته باشد.

در میان آزادی‌های اجتماعی، زمینه‌سازی و هموار کردن مسیر ارتباطی زن و مرد اهمیت زیادی دارد. بی‌شک، چنان‌چه اولیای امور، اهمیت غریزه جنسی را بشناسند و به آثار مثبت و ارضای صحیح آن آگاه باشند، تدابیر خاصی می‌اندیشند تا انسان‌ها، به‌ویژه جوانان به شکل ویژه‌ای از این غریزه استفاده کنند؛ زیرا غریزه جنسی در بسیاری از موارد با سایر غرایز قابل مقایسه نیست.

قرآن کریم آنجا که از گرایش‌های فطری بشر سخن می‌گوید، در زمینه رابطه جنسی می‌فرماید:

آمیزش جنسی با همسرانتان در شب‌های ماه مبارک رمضان که روزهای آن را روزه می‌گیرید، حلال است، آنها لباس شما هستند و شما لباس آنهاید. خداوند می‌داند (اگر آمیزش شب‌های این ایام را حرام کند) شما به خود خیانت می‌کنید (و این کار ممنوع را انجام می‌دهید) پس توبه شما را پذیرفت و شما را بخشید. اکنون با آنها آمیزش کنید و آنچه خدا برای شما مقرر داشته است، طلب نمایید. (بقره: ۱۷۸)

این آیه بیانگر آن است که مصلحت فوق‌العاده و متعالی این بود که در تمام ماه رمضان مسلمان‌ها از آمیزش خودداری کنند؛ اما با این حال، چنین حکمی تشریح نشد؛ زیرا عموم مردم چنین قانونی را تحمل نمی‌کنند و از آنجا که دین اسلام دین سهل و آسانی است، خداوند آمیزش جنسی را برای همه، مسلمان‌ها در شب‌های ماه مبارک رمضان حلال اعلام کرد. در همین سوره خداوند متعال درباره زنانی که از شوهرانشان جدا شده‌اند و عده طلاق آنان به سر رسیده است، می‌فرماید:

و هنگامی که زنان را طلاق دادید و آنان عده خود را به پایان رساندند، مانع آنها نشوید که با همسران خویش ازدواج کنند؛ در صورتی که میان آنان به سبک پسندیده‌ای توافق و تراضی برقرار گردد. این دستوری است که تنها افرادی از شما که ایمان به خدا و روز قیامت دارند، از آن پند می‌گیرند. این برای رشد شما مؤثرتر و برای شستن آلودگی‌ها مفیدتر است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید. (بقره: ۲۳۲)

در زمان‌های قدیم، مردم بر اساس تعصبات جاهلی از ازدواج زنانی که طلاق گرفته‌اند، جلوگیری می‌کردند. قرآن این رسم جاهلی را تخطئه کرد و هشدار داد که کسی حق ندارد از ازدواج مجدد آنان جلوگیری کند. این حق زنان مطلقه است که دوباره ازدواج کنند و از رابطه جنسی سالم برخوردار باشند؛ نه تنها حق آنهاست، بلکه این مسئله باعث طهارت و پاکیزگی آنها نیز می‌شود و چنان‌چه رعایت نشود، به آلودگی جامعه می‌انجامد. در پایان این

آیه، خداوند حکیم می‌فرماید: «شما مردم نمی‌فهمید و به اشتباه فکر می‌کنید که ازدواج مجدد چنین زن‌هایی چندان مهم نیست؛ ولی خدای آگاه از اسرار و رموز، از تبعات منفی تجرّد زنان با خبر است». از سوی دیگر، قرآن کریم در میان پرجاذبه‌ترین شهوت‌های دنیا، ابتدا از زنان یاد می‌کند:

محبّت نسبت به امور مادی از قبیل زنان، فرزندان و اموال هنگفت از طلا، نقره، اسب‌های ممتاز، چهارپایان و زراعت در نظر مردم زینت داده شد. اینها زینت‌های زندگی پست (مادی) است و سرانجام نیک (و زندگی والا و جاویدان) نزد خدا است. (آل‌عمران: ۱۴)

در ذیل همین آیه، وقتی امام صادق علیه السلام از اصحاب خود سؤال می‌کند بهترین لذت‌ها کدام است و پاسخ می‌شنود که بهترین لذت‌ها فراوانند، حضرت می‌فرماید: «الذّ الاشياء مباحة النساء ما تلذذ الناس في الدنيا و الاخرة بلذّة اكثر لهم من لذّة النساء؛ بهترین لذت آمیزش جنسی با زنان است؛ در دنیا و آخرت لذتی بالاتر از لذت زن نیست». نیازمندی مردان به ارتباط جنسی با زنان تا آنجاست که آنان مظهر نیاز و زنان مظهر ناز به شمار آمده‌اند. ضعف مردان در کنترل و سالم‌سازی روابط جنسی به حدی است که پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «ما ترک بعدی فتنة اضرّ على الرجال من النساء؛ هیچ فتنه‌ای برای مردان زیان‌بارتر از زنان نیست. چه بسیار سلاطینی که در دام عشق ماه‌رویی حیثیت خود را ضایع کردند و چه پادشاهانی که برای دست‌یابی به دختر زیبارویی بخش وسیعی از قلمرو کشور خود را به دشمن واگذار کردند. جنایت‌های بزرگی که رد پای زنان در آن دیده می‌شود، در حقیقت گزارشی از طغیان غریزه جنسی مردان است».

اصل اولی و طبیعی وجود ارتباط سالم جنسی است و جز در مواردی که با مقصد مهم‌تری در تعارض قرار گیرد، نباید ممنوع شود. در سال‌های آخر عمر بابرکت رسول اعظم صلی الله علیه و آله حج و عمره تمتع تشریح شد و این نوع حج به کسانی که از مکّه دور هستند، اختصاص یافت. گاهی میان عمره و حج تمتع ماه‌ها فاصله می‌شد. اگر قرار بود میان عمره و حج تمتع، آمیزش جنسی میان زن و شوهر انجام نگیرد، بسیاری تحمل چنین امری را نداشتند. به همین دلیل، در سالی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله حج تمتع را تشریح فرمود، پس از عمره تمتع دستور داد همراهان از احرام خارج شوند و با اینکه چند شبی بیشتر به اعمال حج باقی نبود، هیچ محدودیتی برای ارتباط و آمیزش جنسی با همسر نداشته باشند. یکی از اصحاب از این دستور پیامبر بر آشفت و با تعبیر ناشایستی به پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله اعتراض کرد

که اگر ما از احرام خارج شویم و آمیزش جنسی بر ما روا باشد، در حالی عملیات حج را شروع خواهیم کرد که سرهای ما از آب غسل جنابت مرطوب خواهد بود. چه‌طور ممکن است چنین حکمی از سوی خدا باشد؟ رسول خدا ﷺ با شنیدن این اعتراض از جا برخاست و ضمن سخنانی فرمود: «من پرهیزکارترین و راستگوترین شما هستم. این فرمان از ناحیه خداست و ما نباید از خدا نسبت به دین خدا ادعای بیشتری داشته باشیم». بی‌شک خدای مهربان که انسان را آفرید، مصلحت او را از خود او بهتر می‌داند. بنابراین، خداوند منان این نیاز را در انسان‌ها دیده و مناسب با آن حکم صادر فرموده است. نیاز انسان‌ها به ارضای غریزه جنسی از یک‌سو و تقدس برآوردن آن در دیدگاه اسلام از سوی دیگر، مسئله را حسّاس‌تر می‌کند. خداوند متعال می‌فرماید:

زنان شما برایتان کشتگاه هستند. پس هر زمانی که بخواهید می‌توانید با آنها آمیزش کنید و برای خود ذخیره‌ای پیش فرستید؛ تقوای خدا را پیشه کنید و بدانید حتماً او را ملاقات خواهید کرد و مؤمنان را بشارت دهید. (بقره: ۲۲۳).

در این آیه، خداوند متعال زنان را مزرعه آخرت دانسته و از مردان خواسته است برای آخرت از این مزرعه توشه بگیرند؛ زیرا پس از آن فرموده است: «و برای آخرت خویش، ذخیره‌ای بگیرید». این نشان می‌دهد میان رابطه جنسی سالم و ذخیره‌سازی برای آخرت ارتباطی وجود دارد.

از نکات جالب توجه در توصیه‌های دین مبین اسلام، توصیه به کثرت رابطه جنسی است؛ با اینکه مردم به طور کلی توجه به مسائل جنسی، ثروت‌اندوزی و زیاده‌روی در خوردن و خوابیدن را از یک مقوله می‌دانند و از آنها نهی می‌کنند؛ اما اسلام به کثرت عمل زناشویی توصیه، و از زیاده‌روی در خوردن، خوابیدن و ثروت‌اندوزی نهی کرده است. شاید حکمتش این باشد که اشباع غریزه جنسی مایه آرامش، و اشباع نیاز خوردن و خوابیدن و ثروت‌اندوزی مایه طغیان است. چه‌بسا خیلی از انسان‌ها باور نکنند که ارتباط جنسی میان زن و شوهر، بیش از حد معمولی که در عرف مطرح است. مورد توصیه پیشوایان دینی بوده است. البته نه افراط و زیاده‌روی به حدی که غریزه جنسی همه زندگی را تحت الشعاع قرار دهد.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «سه چیز (عطر زدن، ناخن گرفتن و عمل زناشویی فراوان) از سنت پیامبران است». رسول اعظم صلی الله علیه و آله در روز جمعه‌ای به یکی از اصحاب خود فرمود:

آیا روزه گرفته‌ای؟ او گفت: نه، یا رسول‌الله. حضرت فرمود: آیا صدقه داده‌ای؟ او گفت: نه. پس پیامبر اعظم ﷺ فرمودند: برخیز برو و با همسرت آمیزش کن که عمل زناشویی برای تو پاداش صدقه دارد.^۵

همچنین روزی رسول اعظم ﷺ به خانه امّ سلمه وارد شد و بوی خوشی را آنجا استشمام کرد. آنگاه رو کرد به امّ سلمه و فرمود:

گویا زینب عطر فروش اینجا بوده است؟ امّ سلمه در پاسخ حضرت گفت: آری یا رسول‌الله، او اکنون نیز اینجا است. زینب خدمت حضرت رسید و عرض ادب کرد. آنگاه گفت: ای رسول خدا! همسرم به من توجهی ندارد و از من رو گردان است. حضرت فرمود: برای او بیشتر آرایش و زینت کن. زینب گفت: هیچ عطر خوش بویی نیست مگر اینکه من خود را با آن خوشبو کرده‌ام؛ ولی همسرم باز از من رو گردان است. رسول اکرم ﷺ فرمودند: ای کاش می‌دانست وقتی به سوی تو می‌آید چه قدر برای او پاداش ثبت می‌شود! زینب پرسید: وقتی او به سوی من می‌آید چه پاداشی دارد؟ حضرت فرمود: وقتی به سوی تو می‌آید، دو فرشته او را در بر می‌گیرند و او به منزله کسی است که در راه خدا شمشیر کشیده است. پس وقتی با همسر خود آمیزش می‌کند گناهانش آمرزیده می‌شود و آنگاه که غسل می‌کند هیچ گناهی در نامه عمل او باقی نمی‌ماند.^۶

اسلام به ارتباط جنسی سالم توصیه کرده و جز در موارد خاص از آن منع نکرده است. طولانی‌ترین زمانی که از آمیزش جنسی نهی شده است، زمانی است که انسان در حال اعتکاف است و این عمل که بیش از سه روز طول نمی‌کشد، امری مستحب است. حتی کسانی نیز که حج بر آنها واجب شده باشد، حجشان حدود سه روز بیشتر طول نمی‌کشد. بنابراین، از نظر قرآن کریم و آموزه‌های دینی، مناسب آن است که غریزه جنسی را سرکوب نشود و دیگران با ژست موعظه به مقابله با آن تحریک نشوند؛ بلکه وجود آن به رسمیت شناخته شود و از مسیر صحیح ارضا شود. با توجه به شدت وابستگی انسان‌ها به رابطه جنسی سالم، باید مسیرهای مناسبی برای ارضای آن تعریف و از رابطه جنسی ناسالم جلوگیری شود.

کارکردهای رابطه جنسی سالم

با توجه به اهمیت روابط جنسی سالم برای زنان و مردان و کارکردهای فراوان آن، در این قسمت، به محوری‌ترین پیامدها و کارکردهای آن اشاره می‌کنیم:

۱. دست‌یابی به بهترین جایگاه و سرآمدی نسبت به دیگران

الگو بودن و در جایگاه برتر قرار گرفتن آرزوی همه افراد است. این میل از امیال فطری انسان‌هاست. آنچه ممکن است در میان افراد متفاوت باشد، این است که در تشخیص برتری و جایگاه الگویی، انسان‌ها گاهی دچار اشتباه می‌شوند و روایات اهل بیت علیهم‌السلام در این زمینه بسیار کارساز است. داستان الگوپذیری همانند این است که هیچ انسانی نمی‌خواهد به رذالت و پستی کشیده شود و ذاتاً از رذل بودن بدش می‌آید؛ اما گاهی در تشخیص رذالت و پستی دچار اشتباه می‌شود و در موقعیت‌های حساس، به مدد روایات، می‌تواند رذالت و پستی و در مقابل، عزت و برتری را بفهمد.

روایات معصومان علیهم‌السلام شخصیت برتر را تعریف کرده است. در روایتی، پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «بهترین زنان شما کسی است که ... وقتی با شوهر خویش است، زینت می‌کند ... و زمانی که شوهر با او خلوت می‌کند هر چه او بخواهد در اختیارش می‌گذارد». ^۸ در خلوت شوهر، حیا برای زن نکوهش شده است؛ تا جایی که امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «بهترین زنان شما کسی است که وقتی با شوهر خود خلوت می‌کند، لباس حیا را از تن دور کند». ^۹ در مقابل نیز پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بدترین زن را زنی می‌داند که در برابر شوهرش استنکاف داشته باشد. ^۹

درخواست رابطه جنسی اصولاً از سوی مرد مطرح می‌شود، مؤسسه کینزی که از بزرگترین نهادهایی است که در موضوع مسائل جنسی تحقیق می‌کند، در تحقیقات خود نشان داده است میل به ارتباط با زنان متعدد در نهاد مرد تعبیه شده است. در اکثر جانوران میل جنسی نر بیش از ماده است. تحریک جنسی مردان در مقایسه با زنان سریع‌تر، آسان‌تر و با فراوانی بیشتر صورت می‌گیرد. مردان سریع‌تر از زنان تحریک می‌شوند و بیشتر از طریق بینایی این تحریک‌پذیری اتفاق می‌افتد. به همین دلیل، تصاویر جنسی و صحنه‌های جذاب و زنان زیبا، آنان را بیشتر تحریک می‌کنند. زنان غالباً دیر تحریک می‌شوند و تحریک‌پذیری آنها بیشتر از طریق قوه شنوایی و لامسه است. از این روی، کلمات محبت‌آمیز و تحریکات بدنی آنان را بیشتر تحریک می‌کند. بنابراین، شهوت آنان عمیق‌تر است. ^{۱۰}

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «به درستی که خداوند متعال برای زن صبر ده مرد را قرارداد.

پس زمانی که زن تهییج شود، برای او قوه شهوت ده مرد خواهد بود». ^{۱۱}

زنان با انگیزه‌های مختلف از جمله حیایی که در وجود آنها بیشتر است، گاهی مانع اجابت درخواست مردان می‌شوند و به نحوی در قضاوت خودشان این استنکاف را نشانه برتری می‌دانند. روایات معصومان علیهم‌السلام این انگیزه‌ها را ناصواب و زمینه‌کهرتری می‌داند و به زنان توصیه می‌کند نمونه‌های حقیقی برتری را بهتر بشناسند. در روایتی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

بهترین زنان شما زنان فریض هستند که ... برای همسرانشان «مجون» هستند ... اصحاب پرسیدند: یا رسول الله «مجون» کیست؟ حضرت فرمودند: زنی که از بهره‌برداری شوهرش ممانعت نمی‌کند.^{۱۲}

بنابراین، ایجاد تسهیلات در روابط جنسی سالم عامل برتری شخصیت است.

۲. سلامت

نیاز جنسی در همه انسان‌ها به طور طبیعی وجود دارد و این نیاز به خصوص در مردان به سرعت ظهور می‌کند. روایات ما نیز به این مسئله پرداخته است که به طور معمول مردان، به‌ویژه با دیدن زنان زیبارو، نیازشان ظهور می‌کند. در این روایات هیچ سرزنشی برای مردان مطرح نشده است؛ زیرا سرکوبی و بی‌توجهی به این نیاز کار ساز نیست؛ بلکه پاسخ مناسبی می‌طلبد و باید این نیاز را ارضا کرد. حتی معصومان نیز از این قاعده مستثنا نبوده‌اند و برای مصونیت و سلامت خود، به دنبال راه صحیحی برای ارضای غریزه جنسی بوده‌اند. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

روزی رسول خدا نگاهش به زنی افتاد که او را متعجب ساخت. پس حضرت بر ام سلمه که روز مخصوص او بود، وارد شد و به خواسته خود رسید. پس از آن، به میان مردم آمد در حالی که قطرات آب غسل از سر مبارکش فرو می‌ریخت و فرمود: ای مردم، نگاه از شیطان است. پس هر کس از این مقوله در خود چیزی یافت، پس به اهل خود رو آورد. برای سالم ماندن از خطرات شیطان لازم است درخواست‌ها در روابط جنسی را از طریق سالم و به هنگام ارضا شود.^{۱۳}

۳. آرامش

از مهم‌ترین هدف‌های زندگی مشترک، رسیدن به آرامش و بهره‌مندی از بیشترین لذت است. اصولاً از مرد انتظار می‌رود آرامشگر زن و از زن نیز انتظار می‌رود آرامشگر شوهر باشد. وقتی مرد اوج لذت را از همسر خود دریافت می‌کند، زمینه سازگاری بیشتری در

خود مشاهده می‌کند. در روایت است که زنی خدمت رسول الله ﷺ رسید و خواست که از حقوق مرد بر زن باخبر شود. حضرت از جمله حقوق مردان بر زنان را از آن روی که مرد مظهر نیاز در مسایل جنسی است، این‌گونه بیان فرمودند: «زن صبحگاهان و شبانگاهان باید خود را بر شوهر خویش عرضه کند». طبیعی است مردی که صبح و شب آرامش پیدا کند، در طول روز کمتر دچار ناآرامی می‌شود.

در ارضای غریزه جنسی، هر مسیری که به زن آسیبی وارد نکند و بهترین لذت و آرامش را برای مرد ایجاد کند، مجاز و مطلوب شمرده شده است. امام صادق علیه السلام درباره سؤال مردی که به همسر خود در حالت عریان نگاه می‌کند، فرمود: «نه تنها اشکالی ندارد، بلکه لذتی همانند آن وجود ندارد».^{۱۵}

در دین مبین اسلام تا زمانی که آسیبی در روابط زن و مرد پدید نیاید و خللی در مسیر تکامل آنان پیدا نشود، رابطه جنسی منع نشده است. از این روی، خداوند متعال برای مقابله با هر اندیشه ناصوابی برای محدود کردن رابطه جنسی می‌فرماید: «زن‌ها کشتزار شما هستند؛ پس به هر طریق که بخواهید به کشتزار درآیید». (بقره: ۲۲۳). مبادا با برخی سنت‌های بی‌اساس، بهره‌مندی خود از رابطه جنسی را حذف یا کم‌رنگ کنید.

آداب و مهارت‌هایی برای روابط جنسی سالم

توجه به آداب در هر کاری می‌تواند احساس رضایت‌مندی فرد از کار را افزایش دهد. برای رابطه جنسی سالم نیز آدابی معنوی و مادی، گفتاری و رفتاری وجود دارد که نقش مؤثری در رضایت‌مندی از رابطه دارد که به بخشی از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. ارتباط با خدا

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد الفت، محبت و سازگاری میان همسران، ارتباط با خدا و درخواست تفاهم و سازگاری از اوست. گاهی در مواردی که چندان به ظاهر زمینه‌های تفاهم و مودت نمود نداشته است، برپایی نماز و گفت‌وگو با خدا در ایجاد هماهنگی و رضایت‌مندی میان همسران نقش فراوانی داشته است. ابی‌بصیر که از اصحاب مورد وثوق امام صادق علیه السلام است، می‌گوید:

مردی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و من شنیدم که به حضرت می‌گفت: فدایت گردم، من در حالی که پا به سن گذاشته‌ام، با دختر کم سن و سالی ازدواج کرده‌ام و هنوز با او

آمیزش نکرده‌ام. از آن می‌ترسم که وقتی با او به بستر روم، به دلیل زیادی سنّ من از من کراهت و تنفّر پیدا کند. چه کنم چنین چیزی اتفاق نیفتد؟ حضرت به او فرمودند: قبل از آمیزش او را بگو که وضو بگیرد. سپس خود نیز قبل از آمیزش با او وضو بگیر؛ دو رکعت نماز بخوان؛ خدا را ستایش کن؛ بر محمد و آل او درود فرست و سپس همراهان او را بگو که پس از دعای تو آمین بگویند. پس بگو: «خدا یا! الفت، مودّت و رضایت او را روزی من ساز و مرا با او رضایتمند ساز؛ سپس با بهترین ارتباط و هماهنگی رابطه ما را برقرار ساز. به درستی که تو امر حلال را دوست داری و از حرام بیزاری. آن‌گاه حضرت به او فرمود: به درستی که الفت از ناحیه خدا و بیزاری، تنفّر و بغض زن و شوهر از یکدیگر از ناحیه شیطان است؛ چرا که شیطان می‌خواهد مردم را از آنچه خدا حلال کرده است، بیزار کند».^{۱۶}

۲. استعاذه و بسم‌الله گفتن قبل از آمیزش

همان‌گونه که امام صادق علیه السلام فرمودند: «تنفّر، بیزاری و ناسازگاری در ارتباط‌های مشروع نتیجه فعالیت شیطان است، و الفت، مودّت و سازگاری در این نوع ارتباط از ناحیه خداست. پس باید از شرّ شیطان گریخت و با نام خدا ارتباط را شروع کرد تا از مواهب او برخوردار شد». همچنین امام صادق علیه السلام فرمود: «مردی که قصد آمیزش دارد و می‌ترسد شیطان با او در امر آمیزش مشارکت کند، بسم‌الله بگوید و از شرّ شیطان به خدا پناه ببرد».^{۱۷} در هر ارتباطی یاد خداوند لازم است و نباید «بسم الله الرحمن الرحيم» را فراموش کرد. این نوع فکر در صورتی که با باور قلبی همراه باشد، از شهوت حیوانی انسان می‌کاهد و قدری رقت قلب و لذّت معنوی را برای انسان به همراه دارد که ترکیب آن با لذّت جنسی بسیار خوشایند است. همچنین این شکل از یاد خداوند به همسران کمک می‌کند تا هیچ حقی از یکدیگر را پایمال نکنند و وظیفه خود بدانند که برای دیگری نیز لذّت مناسب را فراهم کنند.^{۱۸} «استعاذه و بسم‌الله» به انسان کمک می‌کند تا به زمینه‌های غیرجنسی نیز برای ایجاد و ارتقای سازگاری بیندیشد.

۳. آماده‌سازی روحی

برای بهره‌مندی بیشتر در روابط جنسی، لازم است همسران آمادگی آمیزش را داشته باشند. چنان‌چه آمادگی نداشته باشند، چه بسا هر یک با امر مکروه و ناپسندی مواجه شوند. وجود پربرکت پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله برنامه خود را به گونه‌ای تدارک دیده بودند که هر یک از همسران او می‌دانست چه شبی افتخار همراهی و همبستری حضرتش را دارد. آگاهی همسر از

حضور همسر خویش، زمینه‌اجابت بهتر در برابر درخواست او را فراهم می‌سازد. این مسئله به قدری مورد توجه امامان معصوم علیهم‌السلام بوده است که امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «برای مرد مناسب نیست وقتی شبانه از سفر خود برمی‌گردد، بر اهل خود وارد شود؛ مگر اینکه صبر کند تا صبح شود».^۹ یکی از پیامدهای بی‌اطلاعی زن از بازگشت شوهر خویش این است که آمادگی لازم را برای اجابت درخواست همسر ندارد.

۴. نظافت و زینت

رعایت بهداشت جنسی، زدودن موهای زاید، کوتاه کردن موی سر، اصلاح صورت، انتخاب مواد بهداشتی و آرایشی و سایر موارد باید مورد توجه قرار گیرد. زدودن موهای دستگاه تناسلی، به‌ویژه در مردان، میل جنسی را افزایش می‌دهد. هیچ‌یک از همسران نباید این‌گونه به همسرش بنگرد که او منتظر است تا پس از آمیزش جنسی هم غسل کند و هم به نظافت خود برسد؛ بلکه باید چنین بداند که استحمام پس از آمیزش جنسی فقط برای امتثال امر الهی در انجام غسل واجب است. آمادگی برای رابطه جنسی را باید قبل از آمیزش ایجاد کرد. زنان باید به این رسیدگی به‌طور ویژه توجه کنند؛ زیرا اساساً مردان از طریق حس بینایی و بویایی تحریک می‌شوند.

۵. آماده‌سازی جنسی

زمینه‌سازی برای ارضای هر چه بهتر خواسته‌های جنسی برای همسران امری است که مورد ترغیب است و عجله کردن در آن و پی‌گیری خودخواهانه هر یک از همسران در ارضای آن، مورد نکوهش معصومان علیهم‌السلام قرار گرفته است. پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما اراده کرد که با همسرش آمیزش کند، خودخواهانه عجله نکند».^{۱۰} باید زن و شوهر به گونه‌ای زمینه‌سازی کنند تا آمیزش در وقت خودش انجام شود و قبل از موعد انجام نگیرد؛ این فرآیند با مقدماتی امکان‌پذیر است. ملاعبه با همسر و آماده‌سازی او، در دین اسلام امری لازم و مقدس به شمار آمده است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «ملائکه جز در مواردی از جمله ملاعبه مرد و آماده‌سازی ارتباط جنسی با همسرش حاضر نمی‌شوند». این تقدس موجب می‌شود مردان خود را ملزم بدانند در کنار التذاذ از این عمل، هم پاداش اخروی کسب کنند و هم ادب معاشرت را رعایت کنند تا جفاکار نباشند. پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

سه چیز از جفاست؛ یکی اینکه کسی با دیگری همراه شود و اسم و رسم او را نپرسد؛ دیگر اینکه به طعامی دعوت شود پاسخ مثبت نگوید یا اگر بگوید از غذا تناول نکند؛ سوم اینکه قبل از آماده‌سازی از طریق سخنان پرجاذبه، با همسرش آمیزش کند.^{۲۲}

آسیب‌شناسی مسایل جنسی

برای روابط جنسی آسیب‌هایی است که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱. نگاه مسموم بستری برای آسیب جنسی

برای مصون ماندن از آسیب‌های جنسی، مهم‌ترین عامل نجات، مقابله با آسیب‌ها و محافظت از نگاه‌های ناشایست است. یکی از عوامل سلامت‌بخش زندگی این است که انسان به چشم خود اجازه ندهد به هر جایی نگاه کند و باید برای نگاه خود محدودیتی ایجاد کند. در آیات و روایات از این کار با تعابیر متفاوتی یاد شده است. از جمله به تعبیر «غض» اشاره شده است. غض به معنای بستن چشم، شکستن و فروگشتن آن است.^{۲۳} قرآن کریم خطاب به مؤمنین و مؤمنات می‌فرماید: «به مؤمنان بگو: چشم‌های خود را از نامحرم فروگیرند» (نور: ۳۰ و ۳۱) و به زنان با ایمان بگو: چشم‌های خود را از نگاه فروگیرند. این محدودیت پاکیزگی را به همراه دارد. در نتیجه، چشم به خیانت مبتلا نمی‌شود. خداوند متعال از چشمان ناپاک آگاهی دارد: «به چشم‌هایی که نگاهشان خیانت می‌کند و از بی‌راهه به تأمین نیاز جنسی می‌پردازد، آگاه است».^{۲۴}

افتادن نگاه انسان به اشیای مختلف، از جمله به انسان‌ها در بسیاری موارد، از توجه و دقت تهی است؛ ولی پس از آن، ادامه دادن و نگاه‌های تکراری فسادهای فراوانی به وجود می‌آورد؛ به گونه‌ای که پیامبر اعظم ﷺ می‌فرماید: «ای مردم، همانا نگاه مبدأ شیطانی دارد. پس هر کس نمونه‌ای از آن را در وجود خود یافت، باید به اهل خود (همسر) رو بیاورد».^{۲۵} اگر انسان چنین تدبیری نیندیشد، شیطان بسیار قوی است و کمتر طعمه‌ای از دست او جان سالم به در می‌برد. به همین دلیل، امام صادق ﷺ می‌فرماید: «اولین نگاه به سود تو است؛ دومین نگاه به ضرر تو است و در سومین نگاه هلاکت است».^{۲۶}

همان‌طور که نگاه آلوده این‌قدر خطرناک است، محدود کردن آن نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. این اهمیت به حدی است که امام صادق ﷺ می‌فرماید: «کسی که به زنی نگاه کند، پس نگاه خود را به سوی آسمان بلند کند یا چشم خود را ببندد، نگاهش به او بر نمی‌گردد مگر

اینکه خداوند حورالعین را به ازدواج او درمی‌آورد». ^{۲۷} این روایت نشان می‌دهد نگاه مفسده فراوانی دارد و مقابله با آن به حدی اهمیت دارد که خداوند در مقابل چشم فروبستن از یک زن دنیایی، حوریّه‌ای نصیب انسان می‌کند؛ حوریّه‌ای که تمام زنان عالم به زیبایی او نمی‌رسند؛ هم‌چنین نشان‌گر آن است که محدود ساختن نگاه برای نوع انسان‌ها چندان آسان نیست و این مقابله با این آسیب، دو اثر مهم مصونیت فردی و امنیت اجتماعی را در پی دارد:

مصونیت فردی

انسان به دنبال رفع آلودگی است و آماده است خود را قرنطینه کند تا از آلودگی‌ها مصون بماند. هر چه برایش حفاظت ایجاد شود، دل‌خواه او و هر چه زمینه مسمومیت او را فراهم سازد، برایش نگران‌کننده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نگاه تیری مسموم از تیره‌های شیطان است. هر کس از آن به خاطر خدا (نه غیر خدا) صرف نظر کند، خداوند طعم ایمان را به او می‌چشاند». ^{۲۸}

برای مصونیت از مسمومیت، باید نگاه را محدود کرد تا از تیررس شیطان خارج شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نگاه پس از نگاه در دل انسان شهوت می‌کارد و برای صاحب آن فتنه ایجاد می‌کند و فتنه عدول از طریق حق و زمینه‌ساز بلا، محنت و عقوبت است». ^{۲۹} محدود کردن نگاه برای مصونیت آسان‌تر از نگاه کردن و آسیب‌زدایی است؛ زیرا همیشه پیشگیری آسان‌تر از درمان است.

امنیت اجتماعی

نه تنها انسان به دنبال ایمنی خویش است، می‌خواهد هر کس که به نحوی به او وابستگی دارد، نیز مصون باشد؛ زیرا با مصونیت او، خودش احساس امنیت می‌کند. تأمین این امنیت به محدود کردن نگاه است. ابو بصیر به امام صادق علیه السلام فرمود:

زنی از کنار مردی عبور می‌کند. پس مرد از پشت سر به او نگاه می‌کند. حضرت فرمود: آیا هیچ یک از شما مسرور می‌شود که به خانواده و خویشانش نگاه شود؟ گفتم: نه، حضرت فرمود: برای مردم همان پسند که برای خود می‌پسندی. ^{۳۰}

کسی که می‌خواهد از ناحیه دیگران درباره خانواده و خویشان خود امنیت دانسته باشد، باید دیگران از ناحیه او احساس امنیت کنند، امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

کسانی که از پشت سر به زن‌ها نگاه می‌کنند، از اینکه زنان خودشان به این مسئله مبتلا شوند، در امان نیستند. اگر می‌خواهید از ناحیه همسر، مادر و خواهر خود آسوده خاطر باشید، باید کاری کنید که دیگران نیز احساس راحتی کنند.^{۳۱}

چه بسا این پرسش به ذهن بیاید که در روایات، امامان معصومان علیهم‌السلام می‌فرمایند: «چون انسان از اینکه دیگران به ناموس او نگاه کنند، احساس ناامنی می‌کند و این را دوست ندارد، پس خود نیز نباید به ناموس دیگران نگاه کند»،^{۳۲} حال اگر کسی از نگاه کردن دیگران به ناموس خود ناراحت و ناراضی نباشد، آیا حق دارد بگوید من که این کار را برای خود می‌پسندم، می‌توانم برای دیگران نیز بپسندم، چون روایت می‌گوید برای مردم راضی باش به آن چه که برای خود راضی هستی، و من راضی هستم که دیگران به ناموسم نگاه کنند.

پاسخ این است که سخن حضرت در فضایی است که احتمال نمی‌رود کسی به این امر راضی باشد و حضرت مطمئن بودند که ابابصیر پاسخ منفی می‌دهد. چگونه ممکن است در سبک زندگی متدینان جز پاسخ منفی انتظار داشت؟ به عبارت دیگر، مخاطب حضرت کسانی هستند که این قدر از انسانیت فاصله نگرفته‌اند و فطرتشان این قدر زنگار ندارد که از فطری‌ترین مسئله دور شده باشند. بنابراین، روایت از این نمونه منصرف است و به این مرتبه پست نپرداخته است. بدان دلیل که در زمان حضرت، این نوع تفکر متداول نبوده است. در مواردی که مراتب نازله و پست به طور معمول دیده می‌شده، حضرت به آن بخش نیز پرداخته است. برای مثال، در بحث غضب، در روایتی علی بن ابی طالب رضی الله عنه می‌فرماید: «عصبانیت نوعی دیوانگی است؛ چرا که فرد عصبانی پس از عصبانیت از کاری که انجام داده است، پشیمان می‌شود».^{۳۳}

همین جا به ذهن می‌آید که برخی افراد عصبانی می‌شوند و پشیمان نمی‌شوند؛ آیا این نشان می‌دهد که عصبانیت نوعی دیوانگی نیست؟ حضرت در ادامه روایت می‌فرماید: «فان لم یندم فجنونه مستحکم؛ اگر پشیمان نشد، دیوانگی او جدی و عمیق است»؛ آن وقت دیگر عصبانیت نوعی از جنون نیست؛ بلکه در نهایت جنون است. این توضیح نشان می‌دهد این فرض که کسی عصبانی شود و پشیمان نشود، در زمان حضرت زمینه داشته است. این طور نیست که اگر در پاسخ حضرت، ابو بصیر می‌گفت: آری، ما ناراحت نمی‌شویم دیگران به زنان ما نگاه کنند و به نظر ما نگاه کردن اشکالی ندارد، حضرت بگوید: پس شما هم نگاه کنید! نقطه شروع سخن اتفاق طرفین در قضاوت به زشتی کار است. اینجا است که

حضرت می‌فرماید: «حال که شما این کار را درباره خودتان زشت می‌دانید، خودتان نیز درباره دیگران این کار زشت را انجام ندهید».

بخشی از شرایط در روابط جنسی به صورت آداب رابطه جنسی سالم مطرح شد که باید قبل از انجام آمیزش جنسی مورد توجه قرار گیرد تا زمینه مناسبی برای رابطه‌ای دلخواه فراهم شود. در این میان، آشنایی با آسیب‌ها می‌تواند در بعد شناختی و انگیزشی ما را در رسیدن به رابطه جنسی سالم کمک کند. آسیب‌ها آثار خود را به هنگام آمیزش جنسی یا پس از آن نشان می‌دهد و زمینه‌های بهره‌مندی همسران را تضعیف می‌کند. در ادامه به نمونه‌هایی از این آسیب‌ها اشاره می‌کنیم:

۲. ناهماهنگی جنسی میان همسران

عده‌ای تمایل دارند در زمینه مسائل جنسی بسیار فعال باشند؛ در حالی که عده‌ای اگر زیاد با هم نزدیکی نکنند، از امور جنسی بیشتر لذت می‌برند. بعضی از زنان زمانی رابطه جنسی برایشان دلخواه است که دوران تشکیل تخمک در رحم است؛ یعنی وقتی که سلول نر از راه لوله‌های فالوپیان به تخمدان زن منتقل می‌شود و چهار یا پنج روز ادامه دارد تا زمینه بارور شدن زن را فراهم سازد. اغلب زن‌ها قبل یا بعد از دوران قاعدگی نسبت به مواقع دیگر بیشتر احساس شهوت می‌کنند.^۴ این را نیز بدانیم که پستان‌ها عضو تناسلی نیستند، اما باید آن را جزئی از سیستم تناسلی به شمار آورد؛ زیرا تحت تأثیر آن است.^۵ برخی از مردان به شدت نسبت به ارضای جنسی علاقه نشان می‌دهند و در تمام اوقات آماده رابطه جنسی هستند؛ ولی چون بعد از عمل آمیزش با نوعی رخوت و سستی مواجه می‌شوند، پس از عمل زناشویی به طور طبیعی به خواب می‌روند؛ گاهی مرد در ابتدا تحریک می‌شود و قبل از اینکه همسرش به لذت مطلوب خود برسد، ارضا می‌شود و دیگر به ادامه کار قادر نیست. دلیل این امر آن است که برای مردان طغیان شهوت آسان‌تر انجام می‌گیرد.

کسانی که واقع‌بین نیستند، انتظار دارند در هر رابطه جنسی ارضای کامل جنسی صورت گیرد؛ ولی باید گفت زوج‌ها غالباً به دلیل تجربه کم، انتظارشان در این جهت برآورده نمی‌شود. همسران جوان و کم‌تجربه ممکن است پس از مدتی موفق نشوند، میل و اشتیاق روزهای اولیه را از خود نشان دهند و بالتبع چنین نتیجه می‌گیرند که در خود یا همسرشان نقصی وجود دارد. این نکته می‌تواند آرامش همسران را به مخاطره اندازد. برای

مقابله با این خطر، همسران باید اشتباهات خود در روابط جنسی و حس خودخواهی در بهره‌مندی از آن را کاهش دهند تا بتوانند در عین حال که بر میزان شهوت و میل خود می‌افزایند، شریک جنسی خود را نیز در نظر داشته باشند. هر زن و شوهری برای رسیدن به نقطه مطلوب، باید از بروز هرگونه سوءتفاهم برای همسر خویش جلوگیری کند.

۳. نگاه یک‌سویه به روابط جنسی

پس از آمیزش جنسی، میل جنسی در مردان به شدت فروکش می‌کند؛ در حالی که در زنان چنین فرایندی به شدت، ظهور نمی‌کند و افزون بر این، انتظار نوعی عشق‌بازی و نگاهی فراتر از رابطه جنسی خالص در آنان وجود دارد؛ زیرا فکر بازیچه بودن زن برای مرد و نگاه یک‌سویه مرد به برطرف ساختن نیاز جنسی خود، زنان را آزار می‌دهد. پس مرد باید به وسیله عشق‌بازی پس از آمیزش، پاسخ‌گوی خواسته‌های همسرش باشد. هیچ‌یک از همسران، به‌ویژه زن نباید احساس کند که فقط طعمه جنسی شریک زندگی خویش است. بنابراین، نگاه محتاطانه به مسئله می‌تواند این اتهام را از بین ببرد. باید بار عشقی و عاطفی زندگی را تقویت کنیم؛ تجلی عشق و محبت می‌تواند قبل یا پس از رابطه جنسی وجود داشته باشد. به خصوص در ابتدای ازدواج، اظهار عشق پس از نزدیکی به دلایل ذیل بهتر از اظهار آن قبل از آمیزش است:

(الف) اظهار عشق پس از نزدیکی، محبت دو طرف به یکدیگر را ثابت می‌کند و نشان می‌دهد عشق آنها تنها به منظور ارضای جنسی نیست؛ زیرا شدت میل جنسی فروکش کرده و روابط بیشتر به صورت عاطفی خود را نشان می‌دهد.

(ب) اظهار عشق پس از آمیزش حس مردانگی و زنانگی را در آنها تقویت می‌کند. هر مردی زمانی احساس غرور می‌کند که زن پس از نزدیکی او را ستایش کند و هر زنی مایل است بداند که صلاحیت جواب‌گویی به خواسته‌های شوهرش را دارد.

(ج) اظهار عشق پس از نزدیکی احساس نگرانی از یک عمل به ظاهر حیوانی را از بین می‌برد و به ارتباط شما عشق و محبت انسانی می‌افزاید.

(د) اگر در رابطه جنسی یکی از همسران یا هر دو ارضا نشده باشند، این حقیقت مورد غفلت واقع نمی‌شود که همسران نسبت به یکدیگر عشق و علاقه دارند و ارضا نشدن موجب از بین رفتن محبت میان زن و شوهر نمی‌شود.

ه) اظهار عشق پس از نزدیکی، شروع مجدد خوبی را نوید می‌دهد.^۷ هیچ جمله‌ای نمی‌تواند شور و شوق شما را در زمینه لذت جنسی درست توصیف کند. عمدتاً علاقه شما و نگاهتان به بستر آمیزش، معین می‌سازد چه قدر شما از ارتباط جنسی لذت کسب می‌کنید. پس با به کارگیری عشق‌بازی در هر مرحله، زمینه شور و شوق مراتب بعدی را بهتر فراهم سازید.

انسان نباید صرفاً با انگیزه وصال جنسی ازدواج کند؛ زیرا برقراری اولین رابطه جنسی جایگاه ویژه‌ای دارد و شاید ارتباط‌های بعدی که تکرار اولین رابطه جنسی است، قدرت محافظت از زندگی را نداشته باشد. پس از آنکه سلول‌های مغز فرصت فعالیت و تفکر یافت، عواملی فراتر از رابطه جنسی مایه استحکام زندگی است. رابطه جنسی سالم پایه رابطه زن و مرد در ازدواج است؛ اما باید پیرایه‌هایی، زینت‌بخش این رابطه باشد. توجه صرف به رابطه جنسی، منظره تماشای بدن عریان یک فرد را تداعی می‌کند. البته زیباترین افراد، بدون لباس زشت هستند و تماشای اسکلت فلزی یک ساختمان اصلاً جذاب نیست.^۸ زینت رابطه جنسی برخوردار از اخلاق نیک و داشتن تعهد در زندگی است.

۴. کاهش میل جنسی

منشأ کاهش تمایل جنسی را می‌توان هم در شالوده زیستی و هم در زمینه‌های روانی جست‌وجو کرد. به طور طبیعی، بالا رفتن سن مردان موجب می‌شود آنها دیرتر به انزال برسند و زمان بیشتری را طالب هستند تا آمادگی تجدید رفتار جنسی را پیدا کنند. از طرفی، زنان پس از یائسگی با کاهش یافتن حالت لژجی مهبل، رابطه جنسی برایشان ناخوشایند می‌نماید. عوامل روانی از قبیل فشار کار، نداشتن وقت مناسب برای ارتباط جنسی، ترس از ناتوانی جنسی، احساس یکنواختی در ارتباط زناشویی، کسالت در ایجاد ارتباط مناسب و تفاوت‌های فردی میان همسران نیز زمینه‌های کاهش را فراهم می‌آورد. در برخی همسران با گذر زمان تغییر چشمگیری در کاهش رابطه جنسی دیده نمی‌شود؛ در حالی که برخی، در همان سال‌های اولیه زناشویی فعالیت‌های جنسی خود را به طور چشم‌گیری رو به کاهش می‌بینند. زن و مرد باید در مرحله اول برای ارتقای درخواست جنسی فضا سازی کنند تا کاهش طبیعت اولیه را با طبعی جدید جبران سازند و در مرحله بعدی از تغییرها آگاهی داشته باشند تا وضعیت پیش‌آمده غیرمنتظره جلوه نکند و زمینه‌های ناآرامی را فراهم نسازد.

۵. تصویر ذهنی ناسالم

رابطه جنسی سالم مستلزم تصویر ذهنی سالم در مشارکت جنسی است. زنان و مردان در طول روز و در محیط کار باید سعی کنند کمتر به چهره جنسی مخالف نگاه کنند. ایدئال آن است که تصویر واضح هر یک از زن و شوهر فقط به همسر خود اختصاص داشته باشد و زن و مرد تصویر واضحی از نامحرمان نداشته باشند. دقت در چهره و بدن دیگران دو حالت دوستی و نفرت را به دنبال دارد؛ دوستی با دیگران رابطه فرد با همسر را تضعیف، و زمینه ناسازگاری را تقویت می‌کند؛ به همین دلیل، توصیه شده است در انتخاب همسر، زیبایی او را مدنظر قرار دهید تا دیدن او زمینه دوستی شود. باید کسی را برای ازدواج و شریک جنسی انتخاب کرد که چهره، حالت‌ها و رفتارهای او زمینه پذیرش یک عمر را فراهم سازد. همان‌گونه که زنان بهتر است جز همسر را نبینند و مردان را به حریم خود راه ندهند، مردان نیز باید هرزه‌گرایی را وانهند و صادقانه، پاک و معصوم‌وار به همسر خود نگاهی عاطفی، عشقی و غریزی داشته باشند. آنان نه تنها در زمان انتخاب همسر، در زمان آمیزش نیز باید با تصویرسازی سالم و به دور از ذهنیت‌های ناسالم، روابط جنسی برقرار کنند. در روایات از امامان معصوم علیهم‌السلام آمده است که ارتباط با همسر با شهوتی که از طریق تصویر ذهنی زن بیگانه‌ای حاصل شده است، مطلوب نیست.

۶. فقدان جذابیت

مردان و زنان برای اینکه جذاب جلوه کنند، باید از هر جهت در رفتار خویش بهترین و جدیدترین مدل‌ها را در حد امکان به کار گیرند. بدین منظور، آنچه به صورت ثابت و در اولین نگاه همواره برای زن و مرد مورد توجه است، لباسی است که هر یک از همسران در مواجهه با همسر خود به تن دارند. زن و شوهر باید در لباس‌های خود تنوع داشته باشند. به طور طبیعی، تعداد زیادی از زنان و مردان از روش و نوع لباس پوشیدن همسران خود شکایت دارند. تغییر در لباس تنها تفریح نیست، بلکه تصویر ذهنی دیگران را تغییر می‌دهد و آنان فرد را به عنوان شخصیتی دارای بهداشت و انسانی با فرهنگ می‌بینند. بی‌تردید نوع، ترکیب، تناسب رنگ‌ها و تأثیر آن بر جذابیت فرد و جلوه‌های گوناگونی که به همراه دارد، در رضایت روانی شریک جنسی تأثیر فراوانی دارد. لباس‌های روشن‌تر برای جوانان، لباس‌های میانه‌رنگ برای میان‌سالان و لباس‌های ساده و متناسب برای بزرگسالان موجب

می‌شود میل جنسی در اولویت دیده شود. نکته جالب توجه اینکه برای زن‌ها آنچه می‌شنوند، و برای مرد‌ها آنچه می‌بینند در روابط جنسی بسیار مؤثر است. البته این بدان معنا نیست که ریزی‌های فوق‌العاده زنان در دیدنی‌ها نادیده گرفته شود.

۷. محدود کردن زمان و فاصله میان دو آمیزش

هیچ‌گاه نمی‌توان برای مقاربت جنسی زمان تعیین کرد. انسان همانند یک ماشین نیست که براساس دستورالعمل و فرمول خاصی رفتار کند. زمانی که همه‌چیز از نظر سایکوفیزیولوژی آماده باشد، انسان آماده آمیزش جنسی است. البته عادت همان‌گونه که در سایر موارد نقش چشم‌گیری دارد، اینجا نیز ایفای نقش می‌کند؛ اما موضوع عادت را جداگانه باید بررسی کرد. در پایان سال اول زندگی جنسی، زن و شوهر باید آموخته باشند که مطابق خواسته‌های یکدیگر عمل کنند.

هر زمانی محیط آرام بود و تمایل به اوج رسیدن، زمان رابطه جنسی فرا رسیده است. هیچ‌کس نمی‌تواند در زمینه مسائل جنسی الگوی شما باشد. به هر کس نگاه کنید و او را ملاک قرار دهید، شکست خواهید خورد؛ زیرا توانایی‌ها و گرایش‌های افراد به تعداد آنها متفاوت است. زمانی که بیشتر موانع برداشته شد و شرایط از نظر محیطی، تغذیه، تمایل و... آماده بود، می‌توان ارتباط جنسی را آغاز کرد. معیار در موفقیت جنسی مراحل آن نیست، بلکه رسیدن هم‌زمان زن و شوهر و فعالیت هماهنگ آنان برای رسیدن به ارگاسم است.

۸. نپذیرفتن هویت جنسی

هر دختر و پسر یا زن و مردی باید جنسیت خود را قبل از انجام مراسم ازدواج پذیرفته باشد و خود را با نقش جنسیتی خود سازگار کرده باشد تا بتواند هم‌انتظارهای دیگران را پاسخ‌گو باشد و هم خود از نقشی که ایفا می‌کند، احساس رضایت داشته باشد. زنانی که به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که ویژگی‌های جنس مخالف را داشته باشند و حالت‌ها و کارهای مردانه را از خود نشان می‌دهند یا در اصل خلقت و ویژگی‌های مردانه را در تن صدا، بی‌باکی و... دارند، همچنین مردانی که ویژگی‌های زنانه دارند، کمتر می‌توانند با نقش خود سازگار باشند. داشتن نگرش مثبت نسبت به رفتار جنسی زنانه یا مردانه می‌تواند زمینه رشد سایر موارد شخصیتی را فراهم سازد. در غیر این صورت، اختلال در هویت جنسی پیش خواهد آمد. بخشی از این مسئله به آگاهی از نقش جنسی مرد یا زن مربوط است که فرد

باید به اصل خود پی ببرد و تمامیت وجود خود را که از مهم‌ترین بخش آن هویت جنسی است، بشناسد. از سوی دیگر، باید تصوّرات اشتباهی که می‌تواند زمینه مقابله با پذیرش هویت جنسی باشد، از بین برود. برای مثال، تصوّر حالت فاعل و مفعولی در روابط جنسی زن و مرد که یک تفکر قدیمی است و می‌تواند نقش فاعل زن را کم‌رنگ کند، در پذیرش هویت جنسی زن تأثیر منفی دارد. هیچ ملاکی برای فاعل یا مفعول بودن واقعی زن و مرد وجود ندارد.

اگر زن چنین معتقد باشد که رابطه جنسی او فقط برای رفع نیاز همسرش است، با نادیده گرفتن ارزش خویش براین باور صحنه گذاشته است که در مقام زن در صحنه جامعه، فقط باید پاسخ‌گوی همسرش باشد. اگر زن در صحنه زندگی نقشی فاعل‌تر بر عهده گیرد و حق خود بداند که از لذت‌های زندگی برخوردار شود، یاد می‌گیرد که در مناسبات جنسی نیز سهمی برای خود قائل شود. اسلام با پذیرفتن این نقش در روابط فیزیکی، زن را به ورود به عرصه جنسی، عرضه کردن خود و فعالیت‌هایی که باعث بیداری جنسی مرد شود، توصیه کرده، اداره رابطه جنسی و تأمین مرد را بر عهده بهترین زن قرار داده است. اگر تصور منفی مفعول بودن حذف شود، بی‌تردید رابطه جنسی سلامت بیشتری پیدا خواهد کرد و باعث خواهد شد زنان حالت ضعف، انفعال و زبردست بودن را از خود دور سازند و در شرایطی مساوی، به لذت جویی، لذت دادن و لذت گرفتن اقدام کنند.

پدران و مادران از همان ابتدا که کودک تفاوتی را میان خود و کودک دیگری از جنس مخالف می‌بیند، باید با توضیح صحیحی این تفاوت را تأیید کنند. وقتی کودک درمی‌یابد میان پسرها و دخترها تفاوت‌های آناتومیکی وجود دارد، فرصت خوبی برای تأکید روی تفاوت‌ها است، نه کاستن از آن تفاوت‌ها. آری، میان پسر و دختر تفاوت زیادی وجود دارد؛ دخترها یک‌جور ساخته شده‌اند و پسرها به‌گونه‌ای دیگر. این پیام باید آشکار و قطعی باشد تا از اغتشاش فکری کودک که ممکن است در شناختن هویت جنسی او پیش آید، جلوگیری شود.^{۴۳}

فرهنگ عمومی جامعه نیز باید این تفاوت را به خوبی برای پسر و دختر تبیین کند؛ آن‌هم در زمانی که جامعه در مقایسه با خانواده‌ها تأثیر بیشتری بر نوجوانان و جوانان دارد. هنگام بلوغ تفاوت‌های جنسی به حدّاکثر خود می‌رسد. نوجوان دختر به صورت یک زن و نوجوانان پسر چون یک مرد ظاهر می‌شود و عمل می‌کند. در این زمان، فرد به تدریج در

مقابل ادراک‌های دیگران واکنش نشان می‌دهد و تصویری را که به عنوان مذکر یا مؤنث بودن دارد، تقویت می‌کند.

به طور کلی، نقش جنسی آن جنبه از ویژگی‌های روانی و الگوهای رفتاری هر جنس است که از نظر اجتماعی مناسب جنس مذکر یا مؤنث شناخته می‌شود و مفهوم تجریدی مرد یا زن ایدئال را که مطلوب فرهنگ است، دربرمی‌گیرد. بنابراین، آنچه در فرهنگ عمومی جامعه پذیرفته شده است، می‌تواند به پذیرش هویت جنسی دختر و پسر کمک کند. اگر در فضای جامعه نقش‌ها به درستی تعیین شده باشد و از زن انتظارات زنانه و از مرد انتظارات مردانه روا داشته شود، نقش آنها در تصویر ذهنیشان تثبیت می‌شود و آنچه انتظار است، همان اتفاق می‌افتد.

۹. انزال زودرس

این اصطلاح وقتی به کار می‌رود که انزال قبل از دخول یا فوراً پس از آن، به طوری که لذت جنسی را مختل کند، صورت گیرد. در بیشتر موارد، لذت بردن زن‌ها با انزال سریع مرد‌ها مختل می‌شود. بنابراین، با ارضا نشدن خسته و عصبانی می‌شوند و واکنش‌های منفی از خود نشان می‌دهند. انزال زودرس می‌تواند به صورت اولیه، یعنی به دلیل اضطراب و ضعف اعتماد به نفس یا ثانویه، یعنی فشارهای روحی، نگرانی‌های اقتصادی یا مصرف برخی داروها رخ دهد.^{۴۵} از آنجا که انزال زودرس می‌تواند مرد و زن را خشمگین سازد و زمینه‌های ناسازگاری را فراهم آورد، مناسب است روش‌هایی به کار برده شود که انزال به تأخیر افتد. اینک به بخشی از این روش‌ها اشاره می‌کنیم:

الف) قسمت پایین کلاهک آلت را می‌توان به صورت حلقه‌ای در برگرفت و به مدت ۳ تا ۴ ثانیه آن‌قدر فشار داد که احساس قریب‌الوقوع انزال و ارگاسم عقب‌نشینی کند و احساس درد غلبه کند. با تکرار این کار توسط مرد یا شریک جنسی او، انزال عقب می‌افتد و ارگاسم هماهنگ میان زن و شوهر به وقوع می‌پیوندد.

ب) استفاده از کاندوم باعث کاهش سطح تماس و فشار هنگام تماس می‌شود و بر همین اساس، انزال دیرتر انجام می‌گیرد.^{۴۶}

ج) نوازش‌ها و معاشقه‌های پیش از آمیزش را خیلی طولانی نکنید و تنها تا آن اندازه که همسران به مرحله آمادگی برسند، ادامه دهید.

د) به محض احساس نزدیک شدن به لحظه انزال، عضلات میان دو راه و مقعد خود را سست کنید.

ه) هنگام نزدیک شدن به مرحله انزال، با دهان باز نفس آرام و عمیق بکشید.^{۴۷}

۱۰. کم‌رغبتی جنسی

نوع اولیه پایین بودن میل جنسی که در زنان سردی مزاج نامیده می‌شود، نتیجه مشکلات در رشد روانی - جنسی است، و نوع دیگر آنکه ثانویه نامیده می‌شود، کاهشی است که شایع‌ترین علت آن مشکلات روزمره در روابط با افراد است. اغلب زوج‌ها نمی‌دانند که رفتار جنسی آنها آینهٔ احساسات خوب و بد ناخودآگاهشان است. نیاز ظاهری یک مرد به محبت زن، دشمنی‌ها را پنهان می‌کند. وقتی چنین فردی به طور دائمی نقش آرام‌بخش را بازی می‌کند، از عصبانیتی که در درونش انباشته شده است، آگاه نیست؛ اما تظاهر این عصبانیت می‌تواند کاهش میل جنسی، انزال زودرس و حتی ناتوانی جنسی باشد.^{۴۸}

بی‌شک سردمزاجی را نباید عارضه‌ای ساده پنداشت؛ بلکه باید آن را پدیده‌ای بسیار پیچیده و مرموز به شمار آورد که دارای انواع و درجات گوناگونی است. برای پی‌بردن به کیفیت سردمزاجی، باید علت‌های آن را بررسی کرد؛ علت عمدهٔ سردمزاجی زن، بی‌اطلاعی مرد و رفتارهای ناشیانهٔ اوست. غالباً مرد نمی‌داند چگونه باید زن را برای دستیابی به اوج لذت آماده کند و این ناآگاهی به‌خصوص در مورد نقاط حساس زن در به اوج رسیدن جنسی و انزال است. بیشتر مردها اطلاعاتشان از نزدیکی تنها دخول است.^{۴۹} انزال هر زنی مستلزم شرایط خاصی است. گاهی مستلزم کارهایی است که به ظاهر بی‌معنا و خنده‌آور جلوه می‌کند؛ اما تا جایی که ممکن است و ممنوعیتی از نظر شرعی و اخلاقی وجود ندارد، باید در تأمین آنها کوشید و به خواسته‌های زنان توجه کرد. البته توجه کردن به خواسته‌های آنان به معنای احتیاط‌کاری و شرمساری و تعارف نیست که زن و مرد همانند عبور از در اتاق یا سالنی به یکدیگر تعارف کنند. رابطهٔ جنسی میان زن و مرد باید به‌گونه‌ای صریح باشد که آنان بدون تعارف به نهایت لذت جنسی بیندیشند. اندیشیدن به نهایت لذت جنسی نه تنها خودخواهی نیست، یک‌نوع فداکاری است. بجایی که انسان در سایهٔ اوج لذت جنسی دیگران خود نیز به ارگاسم می‌رسد، به هیچ‌وجه خودخواه تلقی نمی‌شود؛ بلکه تنها همانند مادری است که با اوج لذت فرزند خود، خود نیز به اوج لذت

می‌رسد. بنابراین، برای دور کردن از سردمزاجی که می‌تواند آسیب‌های فراوانی به زندگی وارد کند، مرد باید نهایت تلاش خود را به کار بندد.

۱۱. آمیزش در دوران قاعدگی

افزون بر توصیه‌های اخلاقی و تبیین احکام شرعی در رساله‌های مراجع تقلید که هم‌بستری در دوران قاعدگی را منع کرده‌اند، از نظر روانی - جنسی نیز این امر خطرناک است؛ زن در این دوران، به‌ویژه در ابتدای آن دچار تنش، تخریب رحم، خون‌ریزی، ضعف و استعداد عصبانیت، خودکشی و انواع اختلالات روانی است. اقبال از شروع عادت، وزن بدن زیاد می‌شود، دمای بدن کمی بالا می‌رود، پستان‌ها و مهبل سفت می‌شود و صورت برافروخته می‌شود. حدود بیست تا چهل درصد زنان در ایام عادت با مشکلاتی روبه‌رو هستند و تعادل ذهنی ندارند.^{۵۲}

کمی قبل از قاعدگی و در اوایل آن، نشانه‌هایی چون افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری، خستگی، خواب‌آلودگی، دردهای ناحیه شکم و کمر، سردرد، نفخ شکم، تغییر در اشتها و عصبانیت دیده می‌شود. در این دوران، زن به مراقبت شدیدی نیاز دارد. چنانچه مردان به دلیل فشار غریزه جنسی، زنان خود را به برقراری رابطه جنسی وادار کنند، افزون بر اینکه از نظر شرعی کار حرامی انجام داده‌اند و به پرداخت کفاره ملزم هستند، - زنان در این حالت مسئولیتی ندارند - زمینه را برای پرخاشگری و ناسازگاری زنان فراهم و زندگی را با آسیب جدی مواجه ساخته‌اند. پس مناسب است برای تقویت آرامش در زندگی، از این آسیب‌ها جلوگیری کنند.

نتیجه‌گیری

تمایل جنسی به جنس مخالف امری طبیعی است که بی‌توجهی یا سرکوب کردن آن راهی نامناسب برای فرار از آسیب‌های آن است. باید این میل را به رسمیت شناخت و برای ارضای آن به صورت صحیح و کامل تلاش کرد. اسلام این نیاز را مناسب و مفید دانسته و به ارضای آن به شکل صحیح توصیه کرده است.

برای ارضای صحیح و دچار نشدن به آسیب‌های روابط جنسی، توصیه اسلام به بهره‌مندی از این غریزه و ارضای آن از طریق ازدواج و کنترل آن از طریق محدود کردن نگاه و حفظ حریم میان دو جنس است. ارضای مناسب و کنترل آن، می‌تواند مصونیت فردی و اجتماعی را به دنبال داشته باشد.

توجه به تفاوت‌های دو جنس در میل جنسی، بلوغ جنسی، فیزیولوژی و اندام‌های جنسی، تفاوت‌های روانی زن و مرد، ادراک، عواطف و انفعالات، امیال و گرایش‌ها که حیطة زیستی، روانی، عاطفی و غریزی آنها را مشخص می‌سازد، در تأمین نیاز جنسی و بهره‌مندی صحیح و دوری از آسیب‌های آن به شدت تأثیرگذار است.

نیازی که در رابطه جنسی زن و شوهر ارضا می‌شود، موجب می‌شود هریک به نقش خود در زندگی مشترک و تکلیفی که برعهده دارند، بهتر واقف شوند و این نوعی شخصیت مطلوب را برای آنان پدید می‌آورد و عزت نفس و خودپنداره مثبت آنان را افزایش می‌دهد. بهره‌مندی از این رابطه سالم، آنها را از ارتباط ناسالم مصون می‌دارد و سلامتی و آرامشگری را به مثابه اصلی‌ترین هدف تحقق می‌بخشد.

آداب معنوی، مادی، ظاهری، باطنی و اخلاقی و عاطفی در زمینه بهره‌مندی از رابطه جنسی قابل دقت است. عمده آرامش انسان در سایه توجهات خاص حضرت حق جلوه‌گر می‌شود. به همین دلیل، دعا، راز و نیاز با خدا، استعاذه به سوی خداوند منان از شر شیطان و دل سپردن به خدا و دستورهای او و تکیه کردن بر او، در رضایتمندی از زندگی زناشویی بسیار مفید است. آماده‌سازی روحی و روانی در بعد روحی، نظافت و زینت در بعد ظاهری، و آماده‌سازی جنسی در بعد غریزی، آداب یک رابطه خوب جنسی است.

برای رسیدن به آرامش در این رابطه، باید به ناهماهنگی همسران در زمینه جنسی توجه کرد. زن و شوهر باید روحیات یکدیگر را بشناسند تا دچار سوءتفاهم یا بدبینی در رابطه جنسی نشوند. نگاه ناعادلانه به روابط جنسی، بی‌توجهی به آموزه‌های دینی برای آماده‌سازی در زندگی زناشویی، به‌ویژه از ناحیه مردان، می‌تواند آسیبی جدی به شمار آید. تنبلی و سستی در آرایش برای آسایش، در نظافت برای سلامت و در زینت برای رحمت، زندگی را از آرامش دور می‌سازد. شناخت راه‌کارها و مهارت‌ها برای واقع‌بینی نسبت به زن و مرد، به کار گرفتن روش‌های متناسب در تأمین نیازمندی‌های دو جنس و پذیرش هویت جنسی، ما را در دوری از آسیب‌ها کمک می‌کند.

ازدواج بهنگام، از عوامل قطعی هدایت رابطه جنسی و تعدیل آن است. ایجاد فرهنگ ازدواج بهنگام در جامعه می‌تواند نقش مؤثری در سالم‌سازی روابط جنسی داشته باشد.

پی‌نوشت‌ها

۱. محمدبن یعقوب کلینی، *کافی*، ج ۵، ص ۳۲۱.
۲. حسین نوری، *مستدرک الوسایل*، ص ۳۰۶.
۳. محمد باقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۳، ص ۶۲۶.
۴. محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۵، ص ۳۲۰.
۵. محمدبن حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعه*، ج ۲، ص ۱۵.
۶. همان، ج ۲۰، ص ۱۰۹.
۷. همان، ص ۲۹.
۸. همان.
۹. همان.
۱۰. آلن پیز، *چرا مردان به حرف زنان گوش نمی‌کنند*، ص ۲۹۴؛ ناصر بی‌ریا، *روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی*، ج ۲، ص ۱۲۹.
۱۱. محمدبن یعقوب کلینی، *کافی*، ج ۵، ص ۳۳۸.
۱۲. همان، ج ۲۰، ص ۳۷.
۱۳. همان، ج ۲۰، ص ۱۰۵.
۱۴. همان، ج ۲۰، ص ۱۵۸.
۱۵. همان، ج ۲۰، ص ۱۲۰.
۱۶. محمدبن یعقوب کلینی، *کافی*، ج ۳، ص ۴۸۱.
۱۷. محمدبن حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعه*، ج ۲۰، ص ۲۴۶.
۱۸. علی اسلامی‌نسب، *درمان‌های جنسی*، ص ۸۱.
۱۹. محمدبن حسن حرّ عاملی، همان، ج ۲، ص ۱۵.
۲۰. همان، ج ۳۰، ص ۱۱۸.
۲۱. محمدبن یعقوب کلینی، *کافی*، ج ۵، ص ۴۹-۵۰.
۲۲. همان، ص ۱۱۹.
۲۳. غضّ طرفه و بصره: کَفّه و خفضه و کسره، لسان العرب.
۲۴. غافر، ۱۹.
۲۵. محمدبن علی صدوق، *من لا یحضره الفقیه*، ج ۴، ص ۱۹.
۲۶. همان، ج ۳، ص ۴۷۴.
۲۷. همان.
۲۸. همان، ج ۴، ص ۱۸.
۲۹. همان.
۳۰. همان، ص ۱۹.

۳۱. همان.

۳۲. همان.

۳۳. نهج البلاغه، ص ۵۱۳.

۳۴. تام گینس، اولین سال ازدواج، ترجمه آذر کارگاه، ص ۱۷۰.

۳۵. محمد حکیمی و جمعی از نویسندگان، کتاب زن، ص ۴۱.

۳۶. همان.

۳۷. همان، ۱۷۳.

۳۸. علی اسلامی نسب، درمان‌های جنسی، ص ۵۲.

۳۹. محمد بن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۵.

۴. Gender identity disorder

۴۱. علی اسلامی نسب، درمان‌های جنسی، ص ۶۸.

۴۲. محمدرضا تقدّمی، خستگی جنسی، ص ۳۱.

۴۳. جی هایم، گینات، رابطه بین والدین و کودکان، ترجمه سیوش سرتیپی، ص ۱۱۸.

۴۴. دوروتی راجرز، روان‌شناسی کودک، ترجمه غلامعلی سرمد، ج ۲، ص ۲۹.

۴۵. رزماری لینکلن، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمه فرشاد نجفی‌پور، ص ۶۴.

۴۶. علی اسلامی نسب، درمان‌های جنسی، ص ۶۶.

۴۷. محمدرضا تقدّمی، خستگی جنسی، ص ۱۳۱.

۴۸. رزماری، لینکلن، همان، ص ۱۴۵.

۴۹. محمدرضا تقدّمی، خستگی جنسی، ص ۱۲۰.

۵۰. داگمار اوکانر، زندگی موفق زناشویی و جنسی با همسر خود، ترجمه قدیر گلکاریان، ص ۲۹۱.

۵۱. علی اسلامی نسب، همان، ص ۱۴۱.

۵۲. کارن هورنی، روان‌شناسی زنان، ص ۱۷؛ حمزه گنجی، روان‌شناسی تفاوت‌های فردی، ص ۲۰۳.

منابع

- ابن‌منظور محمدبن مکرم، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر، ۱۳۰۰ ق.
- اسلامی‌نسب، علی، *درمان‌های جنسی*، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
- اوکانز، داگمار، زندگی موفق زناشویی و جنسی با همسر خود، ترجمهٔ قدیر گلکاریان، تهران، طلایه، ۱۳۸۲.
- پیز، آلن و باربارا پیز، چرا مردان به حرف زنان گوش نمی‌کنند، ترجمهٔ محسن جدوستان و آذر محمودی، تهران، فصل سبز، ۱۳۸۲.
- تقدّمی، محمدرضا، خستگی جنسی، مشهد، مؤسسهٔ انتشارات کتاب درمانی، ۱۳۷۹.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن، *وسائل الشیعه*، تهران، اسلامیه، ۱۳۴۷ ق.
- حکیمی محمد و جمعی از نویسندگان، *کتاب زن*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۱.
- راجرز، دوروتی، روان‌شناسی کودک، ترجمهٔ غلامعلی سرمد، تهران، اتحاد، ۱۳۵۷.
- رزماری، لینکلن، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمهٔ فرشاد نجفی‌پور، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
- سقای بی‌ریا ناصر و همکاران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سازمان سمت، ۱۳۷۴.
- صدوق، محمدبن علی، *من لا یحضره الفقیه*، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.
- کلینی، محمدبن یعقوب، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ق.
- گنجی، حمزه، روان‌شناسی تفاوت‌های فردی، تهران، بعثت، ۱۳۷۸.
- گینات، هایم، جی، رابطهٔ بین والدین و کودکان، ترجمهٔ سیاوش سرتیپی، تهران، اطلاعات، ۱۳۶۸.
- گینس، تام، اولین سال ازدواج، ترجمهٔ آذر کارگاه، تهران، انتشارات تلاش، چ پنجم، ۱۳۷۴.
- لینکلن رزماری، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمهٔ فرشاد نجفی‌پور، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
- مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسهٔ الوفا، ۱۴۰۴ ق.
- نوری، حسین، *مستدرک الوسایل*، قم، مؤسسهٔ آل‌البیت، ۱۴۰۸ ق.
- هورنی کارن، روان‌شناسی زنان، ترجمهٔ سهیل سمی، تهران، ققنوس، ۱۳۸۲.

تربیت عبادی کودکان

حسن ملکی* / عباسعلی شاملی** / مهدی شکراللهی***

چکیده

تربیت عبادی کودکان اهمیت خاصی در نظام آموزشی و تربیتی اسلام دارد. تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که در بزرگسالی نسبت به عبادات سستی از خود نشان می‌دهند، بی اعتقاد به دین و تکالیف دینی نیستند، بلکه عواملی چون بی‌توجهی و یا عدم تقید والدین نسبت به انجام به موقع تکالیف عبادی، عدم ورزیدگی کودکان در انجام عبادات در کودکی و ناآگاهی آنان از فلسفه و اهمیت عبادات، در این زمینه نقش دارند. تاکنون نظام آموزشی ما عملاً نتوانسته است این آمادگی را در دانش آموزان برای رفع این مشکل ایجاد کند. برای رفع این مشکل، ضروری است پیش از سن تکلیف، کودکان با اعمال و تکالیف عبادی، فلسفه و فواید اعمال عبادی متناسب با دوره کودکی آشنا شوند. والدین و مربیان به عنوان مسئولان اصلی تربیت، باید زمینه فراگیری و انجام برخی از مسائل دینی را برای کودکان فراهم نمایند. این مقاله، به بررسی ضرورت تربیت عبادی کودکان، ضرورت بیان فلسفه اعمال عبادی و مسئولیت والدین در این زمینه پرداخته است. کلیدواژه‌ها: تربیت، تربیت دینی، تربیت عبادی، کودکان

* دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی و دکترای برنامه درسی

** استادیار جامعه‌المصطفی العالمية.

*** دانش پژوه کارشناسی ارشد علوم تربیتی

مقدمه

بر اساس آیات و روایات، فلسفه وجودی انسان رسیدن به سعادت و قرب الاهی است. بدین منظور، دین اسلام برنامه‌های جامع و کاملی در قالب تربیت دینی دربردارد. از جمله این برنامه‌ها، «عبادت و بندگی» است. عبادت یکی از نیازهای واقعی و اساسی است که ریشه در اعماق جان و فطرت بشر دارد و اسلام آن را به منزله یک برنامه جامع تربیتی برای پرورش و تکامل روح و روان انسان برنامه‌ریزی کرده است. تربیت دینی مفهومی عام است که شامل حوزه‌های مختلفی همچون تربیت عقلانی، سیاسی، اجتماعی، جنسی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عبادی می‌باشد. تربیت دینی «عبادت است از مجموعه اعمال عمدی و هدفدار، به منظور آموزش گزاره‌های معتبر یک دین به افراد دیگر؛ به نحوی که آن افراد در عمل و نظر به آن آموزه‌ها متعهد و پایبند گردند»^۱.

یکی از مهم‌ترین ابعاد تربیت دینی در دوره کودکی، تربیت عبادی است. این نوع تربیت که شامل پرورش بعد معنوی و ایجاد زمینه ارتباط با خداوند است، بسیار مورد تأکید پیشوایان دینی علیهم‌السلام می‌باشد. داوودی تربیت عبادی را: «آموزش عبادات به متریبان و متعهد کردن آنان به انجام آنها» می‌داند. به طور کلی، تربیت عبادی بُعدی از تربیت دینی است که متریبی را با اعمال و تکالیف عبادی آشنا، و آنان را با انگیزه راسخ، مکلف به انجام آن می‌کند.

بحث تربیت عبادی یکی از مهم‌ترین مسائل در محافل علمی و آموزشی در جامعه دینی است، که توجه بسیاری از پدران و مادران دین‌مدار و مربیان متعهد و دلسوز را به خود جلب کرده است. از سوی دیگر، تربیت عبادی دنباله و مکمل تربیت اعتقادی است و تربیت اعتقادی بدون آن بار ارزشی ندارد؛ زیرا لازمه شناخت یک دین، عمل به آموزه‌های آن است.

حال این پرسش مطرح است که چه کنیم تا فرزندانمان مؤمن، متعهد و عامل به تعالیم دینی و تکالیف عبادی رشد کنند؟ برای پاسخ به این پرسش در این مقاله حول سه محور اساسی بحث می‌شود:

الف) ضرورت تربیت عبادی کودکان در دوران خردسالی؛

ب) ضرورت بیان فلسفه اعمال عبادی در حد درک کودکان؛

ج) مسئولیت و محدوده زمانی والدین در تعلیم و تربیت مسائل دینی و عبادی کودکان.

ضرورت تربیت عبادی کودکان در دوران خردسالی

متخصصان تعلیم و تربیت در مورد نقطه شروع پرورش مذهبی و آموزش برنامه‌های معنوی و تعلیمات دینی، دو نظر بیان کرده‌اند:

گروهی معتقدند: «کودک تا به حد بلوغ و رشد نرسد، استعداد درک آموزش‌های دینی را ندارد و نباید تحت تربیت دینی قرار گیرد؛ گروه دیگری عقیده دارند که اطفال نیز لیاقت و استعداد آن را دارند که تحت تربیت دینی قرار گیرند و مریدان می‌توانند مطالب دینی را ساده و قابل فهم نمایند و به کودکان تلقین کنند و آنان را وادار سازند که برنامه‌های آسان دین را انجام دهند تا با افکار و اعمال دینی نشو و نما یابند».^۳

اسلام در این باره دیدگاه‌های متقن و دقیقی ارائه کرده است. در تفکر اسلامی، انسان در مقام جانشین خدا، خلافت الاهی بر روی زمین به عهده‌دار است. برای کسب این مقام، باید از دوران خردسالی و چه بسا قبل از آن، اقدام‌های لازم را به عمل آورد، تا کودک آمادگی پذیرش تکالیف الاهی را در زمان بلوغ پیدا کند. بر اساس سنت و رهنمودهای معصومان (علیهم‌السلام)، آموزش دینی و عبادی از هنگام تولد شروع می‌شود؛ زیرا تربیت در دوره کودکی پایه و اساس رشد و بالندگی معنوی در دوره‌های بعدی خواهد بود. دلایل روایی زیادی در تأیید نظریه دوم وجود دارد.

غزالی معتقد است: «تربیت دینی باید از سنین پایین آغاز شود؛ زیرا در این سن کودک بدون طلب دلیل و برهان، آماده پذیرش عقاید دینی است. از طرف دیگر، نهادینه کردن معانی دینی با تلقین و تقلید آغاز می‌شود و سپس با توجه به مراحل گوناگون رشد، دستورات مناسب هر مرحله به تدریج عرضه می‌شود و در پایان به پدید آمدن باورهای عمیق و محکم در ذهن انسان می‌انجامد».^۴

بر اساس نظر شرع مقدس اسلام، کودکان تا به سن بلوغ نرسند، تکلیفی متوجه آنان نیست؛ اما هنگامی که به سن تکلیف می‌رسند و با مجموعه تکالیف شرعی مواجه می‌شوند، در صورت نداشتن آشنایی و آمادگی پیشین، پذیرش و انجام تکالیف دینی برای آنان دشوار می‌باشد و چه بسا رغبتی نسبت به اعمال عبادی از خود نشان ندهند. یکی از فلسفه‌های تعلیم تکالیف عبادی به کودکان در دوره خردسالی این است که کودکان بر اثر مداومت، انجام آن اعمال برای آنان ملکه شود، تا در زمان سن تکلیف، برای آنان دشوار نباشد. بی‌شک اگر کودکان در آغاز دوران کودکی و سال‌های نوجوانی از آموزه‌های دینی

بهره‌ای نبرند، قطعاً در جوانی و بزرگسالی با یک رکود معنوی و در نهایت خسارت روحی مواجه خواهند شد. امینی معتقد است:

درست است که پسر بعد از پانزده سال و دختر بعد از نه سال به تکلیف می‌رسند و قبل از آن تکلیفی ندارند؛ اما انجام تکالیف دینی را نمی‌توان تا سن بلوغ به تأخیر انداخت. باید انسان از کودکی به انجام عبادات و تکالیف دینی عادت کند تا در سن بلوغ به آنها رغبت داشته باشد... [و الا] انجام آن عبادت در سن بلوغ برای بچه دشوار خواهد بود یا اصلاً زیر بارش نمی‌رود و اگر هم نمازخوان شود، چندان تقیدی به آن نخواهد داشت و با اندک بهانه‌ای ممکن است آن را ترک نماید؛ زیرا عملی که از زمان کودکی عادی نشده باشد، عادت کردن به آن دشوار خواهد بود.^۵

البته باید بکشیم حس و رغبت کودکان نسبت به تکالیف عبادی، به انگیزه و خواست درونی تبدیل شود و این علاقه از درون بجوشد، نه اینکه صرفاً در حد اطلاعات دینی باقی بماند. بنابراین، باید افزون بر بعد شناختی، با بهره‌گیری از بُعد عاطفی کودکان، از ابتدا تصویری زیبا از دین و تکالیف دینی برای آنان ترسیم کرد، تا شور و انگیزه گرایش و عمل به تکالیف و مناسک عبادی در کودکان درونی شود. برای تحقق این هدف، ضرورت دارد در دوره کودکی، آمادگی‌های لازم، برای انجام یک مجموعه از اعمال عبادی (نماز، روزه) را در آنان ایجاد کرد؛ این مطلب به خوبی از روایات فهمیده می‌شود. برای نمونه، در روایتی پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «نماز را در هفت سالگی به فرزندانمان تعلیم دهید». نظیر همین روایت از امام علی علیه السلام نقل شده است که حضرت می‌فرماید: «از هفت سالگی فرزندانمان را به نماز امر کنید».^۶

در این زمینه امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

ما اهل بیت، هنگامی که کودکانمان به پنج سالگی رسیدند دستور می‌دهیم نماز بخوانند؛ ولی شما از هفت سالگی آنان را به نماز خواندن امر کنید، و ما در هفت سالگی امر می‌کنیم به اندازه توانایی‌شان نصف روز و یا بیشتر و یا کمتر روزه بگیرند و دستور می‌دهیم هنگامی که تشنگی و گرسنگی بر آنان غالب شد، افطار کنند. این عمل برای آن است که به روزه گرفتن عادت کنند. پس شما کودکان خود را در نه سالگی به اندازه توانایی‌شان امر به روزه گرفتن کنید و چون تشنگی و گرسنگی بر آنان غالب گردید، افطار کنند.^۷

از این روایات بر می‌آید که باید کودکان را در خردسالی به فراگیری و اقامه نماز و گرفتن روزه تمرین داد تا به تدریج برای آنان عادت و ملکه شود، و هنگام سن تکلیف، به خوبی آماده باشند. حتی با توجه به اینکه کودکان از تنبیه بدنی منع شده‌اند، اما در مورد

زمینه‌سازی و تحریک و وادار کردن آنان به نماز، گاهی ائمه علیهم‌السلام امر به تنبیه فرموده‌اند. فقیهان نیز معتقدند در تمرین دادن کودک به نماز، در صورت لزوم، به مقداری که دیه واجب نشود، می‌توان او را تنبیه کرد. از روایات بر می‌آید که اگر کودکان در خواندن نماز سستی کنند، می‌توان آنان را با رعایت موازین شرعی، تنبیه (از زبانی تا عملی) کرد. البته در روایات، از نظر زمان و سن بازخواست اختلاف وجود دارد. از این‌رو، نمی‌توان دقیقاً مشخص کرد که در چه سنی می‌توان آنان را با تنبیه به نماز واداشت. در تعدادی از روایات زمان بازخواست و تنبیه از شش یا هفت سالگی آمده است. برای مثال، پیغمبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «وقتی فرزندان شش ساله شدند، امر کنید نماز بخوانند؛ وقتی هفت ساله شدند، (در صورت لزوم) می‌توانید آنها را بزنید».^۹

همسر امام خمینی علیه‌السلام نقل می‌کند که امام از هفت سالگی در تربیت دینی دقت داشتند و می‌گفتند: «بچه‌ها از هفت سالگی نماز بخوانند. بچه‌ها را وادار به نماز کن، تا وقتی نه ساله شدند، عادت کرده باشند».^{۱۰}

سادات معتقد است:

انجام تکالیف دینی را نباید تا زمان بلوغ به تأخیر انداخت؛ بلکه باید اُنس و عادت لازم را پیشاپیش در آنها به وجود آورد تا در زمان بلوغ مشکلی از این نظر به وجود نیاید. خانواده‌هایی که از فرصت دوران کودکی برای این منظور استفاده نمی‌کنند، در دوران بلوغ و نوجوانی معمولاً با مشکلات جدی روبه‌رو می‌شوند؛ زیرا کسی که انجام تکالیف دینی را تا مرحله نوجوانی یا جوانی و بزرگ‌سالی به تأخیر انداخته است، هر چند معتقد به موازین دینی باشد، به علت نبود ممارست عملی و آمادگی روحی، معمولاً نمی‌تواند به راحتی به احکام دینی عمل کند. اغلب کسانی که در سنین بالاتر وظایف عبادی خود را انجام نمی‌دهند، بی‌اعتقاد به مبانی دینی نیستند؛ بلکه آنها معمولاً کسانی هستند که قبلاً ورزشدگی و آمادگی لازم را به دست نیاورده‌اند ... بنابراین، استدلال کسانی که معتقدند طفل پس از رسیدن به حد تشخیص، خود باید مسیر خویش را انتخاب کند و نباید پیشاپیش عادت به برخی امور از جمله تکلیف دینی را در او بوجود آورد، به هیچ‌روی درست نیست. اگر این استدلال صحیح باشد، باید تربیت را تا رسیدن به سن تشخیص تعطیل کرد؛ حال آنکه تربیت به یک معنا چیزی جز ایجاد عادات در کودک نیست...^{۱۱}

نوشته‌اند: روزی «آندره مالرو» ادیب مشهور، درباره تعلیم و تربیت و اهمیت فوق‌العاده آن برای مردم سخنرانی مفصلی ایراد کرد که سخت مورد توجه قرار گرفت. وقتی نطق او

پایان یافت، زنی از میان جمعیت پیش رفت و گفت: جناب مالرو! بنده از چه زمانی می‌توانم تعلیم و تربیت فرزندم را شروع کنم؟
مالرو، مؤدبانه پرسید: بچه شما کی متولد می‌شود، خانم؟
زن با شگفتی جواب داد: کی متولد می‌شود؟ عجب، کودک من الآن چهار سال دارد، آقا!
در این هنگام مالرو فریاد زد: چهار سال؟! ای داد و هزار افسوس! بانوی عزیز، شما هم‌اکنون بهترین سال‌های عمر آن طفل بیچاره را هدر داده‌اید!^{۱۲}
بنابراین، ضروری است تمهیدات لازم برای فراگیری و گرایش کودکان به انجام اعمال عبادی از سنین خردسالی فراهم شود، تا افزون بر ایجاد و تقویت روحیه دین‌داری و دین‌باوری، زمینه عمل به تکالیف عبادی نیز برای آنان فراهم شود.

آماده‌سازی در کودکان

یکی از اصول تربیتی در تربیت عبادی، اصل «زمینه‌سازی» و ایجاد آمادگی در کودکان از نظر روحی، روانی و عاطفی نسبت به عبادات است. این اصل افزون بر تأکید نسبت به عبادات، باعث آمادگی پذیرش و انجام تکالیف شرعی و همچنین جلوگیری از کم‌توجهی کودکان نسبت به مسائل عبادی نیز می‌شود. بر اساس اصل «آماده‌سازی»، ضروری است پیش از آنکه احکام و اعمال عبادی در حق کودکان به مرحله وجوب برسد، زمینه رویارویی صحیح با احکام و اعمال عبادی را در آنان ایجاد کرد؛ زیرا این اقدام در رشد و کمال معنوی انسان تأثیر مستقیم دارد.

هدف از تربیت عبادی در دوره کودکی، پرورش و تقویت روحیه عبادی و ایجاد آمادگی برای «تکلیف‌پذیری» و تشویق کودکان به انجام تکالیف عبادی است. برای تحقق این هدف، می‌توان بر اساس برنامه‌ای منظم، بدان جامعه عمل پوشاند؛ زیرا اگر کودک یک‌دفعه و بدون آمادگی قبلی مکلف به تکالیفی شود، طبیعی است که از عهده آن برنمی‌آید و چه بسا میزان تکلیف‌پذیری او نیز پایین آید و یا تکالیف را بدون انگیزه و به صورت ناقص انجام می‌دهد. البته باید توجه داشت که برای ارائه هر مفهومی به کودک، ابتدا باید آمادگی از نظر شناختی و عاطفی در او ایجاد شود، تا در نهایت به رفتار عملی در کودک بینجامد. متأسفانه گاهی در مدارس، حتی در درس دینی، دانش‌آموز در همان سطح اولیه شناختی و عاطفی باقی می‌ماند؛ در حالی که تربیت دینی، به ویژه تربیت عبادی به

معنای واقعی، باید به صورت عملی در وجود متربی تحقق یابد تا انگیزه درونی به یادگیری و در نتیجه انجام دادن آن را داشته باشد. اولیاء و مربیان نباید یکباره کودکان را به انجام تکالیف دینی و عبادی ملزم و مجبور سازند؛ بلکه اول باید زمینه انجام برخی از مسائل دینی و عبادی را برای آنان فراهم آورند. از این رو، وقتی کودک به سن درک و تمییز می‌رسد، باید به تدریج از مسائل و تکالیف آسان و محسوس شروع، و به تدریج به سوی معقولات حرکت کرد.

برای زمینه‌سازی اعمال عبادی در کودکان، نخست باید تمهیداتی فراهم شود که در دین مقدس اسلام بدان پرداخته شده است. برای نمونه، مستحب است هنگام تولد در گوش نوزاد، نوای ملکوتی اذان و اقامه نواخته شود. فقیهی در بیان فلسفه آن می‌نویسد:

شاید این بدان علت باشد که این عمل آثار روانی و تربیتی بسیار مفیدی را در کودک به جای می‌گذارد، گرایش فطری کودک را به خدا و پرستش رشد می‌دهد و نخستین بذر نماز را در دل کودک می‌کارد. این عمل زمینه‌ساز شخصیت مطلوب او - در بزرگسالی - است.^{۱۳}

تقریباً همه فقیهان بر مسئله آماده‌سازی و تمرین کودکان در دوران کودکی نسبت به تکالیف عبادی تأکید کرده‌اند. فقیهان در کتاب‌های فقهی بابی با عنوان «احکام الصبی»، به اعمال عبادی کودکان غیربالغ و وظایف والدین در این رابطه اختصاص داده‌اند، که از مجموع آنها این اصل مهم تربیتی استنباط می‌شود. در فقه آمده است پدر و جد پدری، شرعاً موظف به تمرین دادن کودکان به عبادت، اعم از واجب و مستحب و همچنین قضای آن می‌باشند.^{۱۴} حتی آنان موظف به بیدار کردن کودکان از خواب برای نماز هستند؛ مگر آنکه به دلیل بیماری یا عذر دیگری، باعث آزار و اذیت او شود، که در این صورت باید مراعات حال کودک کرد.^{۱۵}

فلسفی می‌نویسد:

برای اینکه کودکان از اول مؤمن و خداپرست تربیت شوند، لازم است جسم و جان آنها نیز از نظر ایمان هماهنگی برقرار باشد. به همین جهت، اسلام از طرفی پدران و مادران را مکلف نموده است که فرزندان را به خدا متوجه کنند و به آنان خداپرستی و تعالیم دینی را بیاموزند، و از طرف دیگر دستور داده است اطفال را به نماز و عبادات تمرینی وادارند.^{۱۶}

برای تحقق این هدف شهید مطهری معتقد است:

بچه‌ها را از کوچکی باید به نماز تمرین داد. دستور رسیده است که به بچه از هفت‌سالگی نماز تمرینی یاد بدهید. البته بچه هفت ساله نمی‌تواند نماز صحیح بخواند؛ ولی صورت نماز را می‌تواند بخواند. از هفت سالگی می‌تواند به نماز عادت کند؛ چه پسر و چه دختر؛ یعنی همان اولی که بچه به دبستان می‌رود، باید نماز را در دبستان به او یاد بدهند؛ در خانواده هم باید به او یاد بدهند.^{۱۷}

بنابراین، می‌توان گفت فلسفه آموزش و تمرین عبادات به کودکان در دوره کودکی این است که آنان آمادگی پذیرش و انجام تکالیف شرعی و عبادی را برای زمان بلوغ پیدا کنند. بناری در این زمینه معتقد است:

ورود کودکان به مرحله جدیدی که به یک‌باره کلیه احکام الزامی اعم از واجبات و محرمات درباره آنان حتمیت می‌یابد، مستلزم برخی مشقت‌ها و سختی‌ها نسبت به آنان است و همین امر چه بسا سبب تکلیف‌گریزی و سهل‌انگاری آنان نسبت به احکام شرعی گردد. از این رو، برای پیش‌گیری از این وضعیت، در فقه احکامی برای کودکان وضع شده است و بدون آنکه الزام و اجباری بر کودکان باشد، آنان به انجام این احکام تشویق می‌شوند، تا نوعی تمرین و آماده‌سازی برای آنان به حساب آید و در پرتو این تمرین با تکلیف آشنا شده و به تدریج به انجام آنها عادت نمایند و هنگام بلوغ به آسانی به احکام الزامی تن دهند و به وظایف شرعی خود عمل کنند.^{۱۸}

در حقیقت، انجام عبادات در کودکی یک نوع زمینه‌سازی است و موجب ملکه شدن آن اعمال در روح و جان کودک می‌شود. و در نتیجه، چنین کودکانی بعد از سن تکلیف، عبادات را با آمادگی و سهولت بیشتری انجام می‌دهند؛ اما کسانی که تا هنگام رسیدن به تکلیف شرعی، با مسائل عبادی آشنایی نداشته و یا عبادتی را به جا نیاورده‌اند، این اعمال را با دشواری بیشتری انجام می‌دهند. امینی می‌نویسد:

با این برنامه [والدین] می‌توانند فرزندان خویش را به نماز خواندن عادت دهند؛ به طوری که وقتی به سن بلوغ رسیدند، خودبه‌خود و بدون فشار نماز را بخوانند و از انجام آن لذت برند؛ اما اگر پدر و مادر به بهانه اینکه هنوز به حد تکلیف نرسیده به نماز خواندن او اعتنا نداشته باشند و تا سن بلوغ آن را عقب بیندازند، انجام آن عبادت در سن بلوغ برای بچه دشوار خواهد بود یا اصلاً زیر بارش نمی‌رود و اگر هم نمازخوان شود، چندان تقیدی به آن نخواهد داشت و با اندک بهانه‌ای ممکن است آن‌را ترک نماید؛ زیرا عملی که از زمان کودکی عادی نشده باشد، عادت کردن به آن دشوار خواهد بود. بدین جهت پیغمبر اکرم ﷺ و ائمه اطهار ﷺ به طور اکید دستور می‌دهند که کودکان را از شش یا هفت سالگی به نماز خواندن عادت بدهید.^{۱۹}

معاویه بن وهب از امام صادق علیه السلام پرسید: در چه سنی کودک به اعمال عبادی وادار می شود؟ حضرت فرمودند: «بین شش و هفت سالگی».^{۲۰}

پس اگر بخواهیم کودکان با عبادات خو بگیرند و بدان عادت کنند، باید دوره کودکی را مغتنم شمرده، آنان را با اعمال و تکالیف عبادی آشنا کرد. در روایتی از امام باقر علیه السلام بیان شد که فرمودند باید آموزش دینی را از سه سالگی شروع کرد. عبدالله بن فضاله می گوید: از امام محمد باقر علیه السلام شنیدم که فرمود:

وقتی کودک به سن سه سالگی رسید، از او بخواهید هفت بار «لا اله الا الله» بگوید. سپس او را به حال خود واگذارید تا به سن سه سال و هفت ماه و بیست روز برسد؛ در این هنگام به او آموزش دهید که هفت بار «محمد رسول الله» بگوید. سپس تا چهار سالگی او را آزاد بگذارید؛ آن گاه از وی بخواهید که هفت مرتبه «صلی الله علی محمد و آله» را تکرار نماید و سپس تا پنج سالگی او را رها کنید؛ در این وقت اگر کودک دست راست و چپ خود را تشخیص داد، او را در برابر قبله قرار دهید و سجده را به او بیاموزید و در سن شش سالگی رکوع و سجود را به او آموزش دهید. سپس رهایش کنید تا هفت سال او تمام شود. پس وقتی هفت سال او تمام شد، به او بگویید صورت و دست خود را بشوید (آمادگی برای وضو). سپس به او بگویید نماز بخواند؛ آن گاه کودک را به حال خود واگذارید تا نه سال او تمام شود، وقتی تمام شد، در این هنگام وضو گرفتن صحیح را به او بیاموزید و بر (ترک) آن تنبیه گردد و او را به نماز وادارید و بر (ترک) آن تنبیه گردد. وقتی وضو و نماز را فراگرفت، خداوند، او و پدر و مادرش را می آموزد؛ ان شاء الله!^{۲۱}

در مورد روزه نیز امام علیه السلام برای تشویق، جذب و عادت کودکان به روزه، دستور می داد تا کودکان به اندازه توانایی شان روزه بگیرند و هر گاه تشنه یا گرسنه شدند، روزه را افطار نمایند. در حقیقت، این یک نوع زمینه سازی و آماده کردن کودکان برای گرفتن روزه کامل در زمان بلوغ است، تا کم کم به این عمل عبادی عادت کنند. علامه حلی در فلسفه روزه گرفتن کودک می گوید:

روزه یک نوع تمرین است و سبب می شود کودک پس از بلوغ، انگیزه بیشتری به انجام آن داشته باشد و نیز باعث می شود نفس انسان ملکه پذیرش انجام واجبات را پیدا کند و از اخلاق ناپسند دور باشد... [و یا می فرماید:] ما معتقدیم روزه کودک یک نوع تمرین بر عبادت است. لذا روزه بر کودک ۷ ساله در صورتی که توان و طاقت آن را داشته باشد، مستحب است، تا در زمان بلوغ به انجام آن دعوت شود.^{۲۲}

از مجموع روایات بر می آید که باید از همان کودکی، آمادگی و زمینه های لازم در زمینه آموزش و تربیت عبادی را در کودکان به وجود آورد، تا آمادگی لازم برای مراحل بالاتر

آموزش عبادی در آنان ایجاد شود. برای آماده کردن و زمینه‌سازی اعمال عبادی در کودکان، می‌توان اقداماتی را در نظر گرفت. در این قسمت، مواردی که مربوط به دوران کودکی است، بیان می‌شود:

توجه دادن متربی به نعمت‌های الهی

یادآوری و ذکر نعمت‌های الهی از جمله شیوه‌هایی است که در ایجاد انگیزه برای توجه دادن فطرت پاک کودک به صاحب نعمت و سپاس‌گزاری از او بسیار مؤثر است. ذکر نعمت‌ها می‌تواند زمینه بسیار مناسبی برای رشد و تعمیق بینش الهی کودکان و در نتیجه، گرایش به صاحب نعمت و زمینه‌های شکرگزاری را در آنان فراهم سازد.

در آیات^{۲۳} و روایات زیادی به این روش توجه داه شده است. چنان‌که خداوند متعال به حضرت موسی علیه السلام وحی فرستاد: «مردم را به من علاقه‌مند کن و آنان را نیز نزد من محبوب ساز. عرض نمود چگونه؟ وحی آمد: نعمت‌های مرا برای آنان بازگو کن، آنان خود عاشق من خواهند شد.»^{۲۴}

بنابراین، باید کاری کنیم که محبت خدا در دل کودک جای بگیرد. در این صورت، او با عشق درونی به احکام و تکالیف الهی عمل می‌کند. برای رسیدن به این هدف، ضروری است از نعمت‌ها، مهربانیت، بخشندگی و توجه خاص خداوند به بندگانش سخن بگوییم و او را بهترین دوست انسان‌ها معرفی کنیم. همچنین باید محبت خداوند به کودکان را نیز برای آنان بیان کنیم.

نقل داستان‌های جذاب درباره عبادات به ویژه نماز

یکی از روش‌های مفید در آموزش معارف دینی، استفاده از داستان و مثال است. علاقه زیادی که کودکان به داستان دارند، موجب می‌شود تا بتوان بخش عمده معارف دینی، به ویژه احکام، اعمال و شرایط عبادی را از این رهگذر در اختیار آنان قرار داد.

یکی از وسایل آموزشی که قرآن نیز به کار گرفته است، داستان و بیان سرگذشت گذشتگان است. قرآن کریم بسیاری از مباحث اعتقادی، اخلاقی و فرهنگی را در قالب داستان مطرح کرده است. در تربیت عبادی نیز برای مأنوس کردن کودکان و نوجوانان به مفاهیم و تکالیف عبادی، بهتر است از داستان‌ها و قصه‌هایی که در مورد عبادات و اهمیت آن است، استفاده کرد. تأثیر این نوع آموزش افزون بر سادگی آن و انتقال سریع‌تر محتوا، فهم مسائل انتزاعی را برای دانش‌آموزان آسان‌تر می‌سازد.

ارتباط کودکان با اماکن مذهبی

حضور کودکان در اماکن و برنامه‌های مذهبی، به‌ویژه نماز جماعت، مخصوصاً اگر با تشویق همراه باشد، آنان را به حضور در مسجد و اقامه نماز ترغیب می‌کند. شهید مطهری با توجه به نقش مسجد در تشویق کودکان به عبادت معتقد است:

بچه را باید در محیط مشوق نماز خواندن برد. به تجربه ثابت شده است که اگر بچه به مسجد نرود، اگر در جمع نباشد و نماز خواندن جمع را نبیند، به این کار تشویق نمی‌شود؛ چون اصلاً حضور در جمع مشوق انسان است. آدم بزرگ هم وقتی خودش را در جمع اهل عبادت می‌بیند، روح عبادت بیشتری پیدا می‌کند، بچه که دیگر بیشتر تحت تأثیر است. متأسفانه کم رفتن ما به مسجد و معابد و مجالس دینی و اینکه بچه‌ها کمتر در مجالس مذهبی شرکت می‌کنند، سبب می‌شود که اینها از ابتدا رغبت به عبادت پیدا نکنند... ما خودمان که از بچگی با مساجد و معابد آشنا بودیم، در این اوضاع و احوال امروز چقدر به مسجد می‌رویم که بچه‌های ما که هفت ساله شده‌اند به دبستان رفته‌اند و به دبیرستان و بعد به دانشگاه، ولی اصلاً پایشان به مساجد نرسیده است، پروند! خوب، اینها قهراً از مساجد فراری می‌شوند.^{۲۵}

باهر بر این باور است که:

هر چه میزان شرکت کودک و فعالیت‌های او در [این] محیط‌ها بیشتر باشد، به نگرش‌های دینی والاتری دست خواهد یافت. نکته جالب دیگر در این زمینه آن است که میزان علاقه‌مندی کودک به این محیط‌های مقدس نیز با میزان شرکت او و ارتباط و فعالیتش در این محیط‌ها رابطه مستقیمی دارد.^{۲۶}

البته برای موفقیت در این کار لازم است برای کودکان، در کنار عبادت و نماز برنامه‌های متنوع و جذابی وجود داشته باشد؛ مانند اهدای جوایز، کارت تشویق، پخش شیرینی و شکلات در بین کودکان که زمینه جذب آنان را به عبادت فراهم می‌کند. از امام حسن علیه السلام نقل شده است که فرمودند:

نماز ظهر یا عصر را در محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله خواندم؛ همین که حضرت سلام دادند به ما فرمودند: بر جای‌تان بمانید و آن‌گاه برای تقسیم ظرف حلوایی در میان نمازگزاران از جا برخاستند و به هر کدام مقداری حلوا می‌خوراندند تا اینکه به من رسیدند؛ من کودک بودم، آن حضرت قدری حلوا به من خوراندند، سپس فرمودند باز هم بدهم؟ عرض کردم آری آن حضرت به خاطر خردسال بودنم باز هم مقداری به من خوراندند و بدین حال بودند تا آنکه به همگان حلوا خوراندند.^{۲۷}

شرفی نقل می‌کند:

در وقف‌نامه یکی از عالمان بزرگ که حدود یک قرن پیش می‌زیسته آمده است که فرمود: آنچه از من بجا مانده آن را گردو بخرید و در مسجد نگه‌داری نمایید تا آنگاه که کودکانی همراه با والدینشان به مسجد می‌آیند، به آنها هدیه دهید، تا عشق و علاقه به خدا، مسجد و منبر از ابتدا در آنها جوانه زند و در بزرگسالی هم اهل مسجد و معنویت شوند.^{۲۸}

گاهی متأسفانه رفتار و برخوردهای دور از انتظار مؤمنان نسبت به کودکانی که با اشتیاق برای نماز جماعت به مسجد آمدند، موجب سرخوردگی و شاید انحراف کودک از مسیر دین و خواندن نماز شود. شخصی می‌گوید:

در کوچکی همیشه سعی می‌کردم نماز خود را در مسجد بخوانم. روزی در حال نماز متوجه شدم پیرمردی مراقب من است. نمازم که به پایان رسید، پیرمرد به من گفت نمازت درست نیست و سپس با سخنان نیشدار خود مرا ملامت کرد. من غرق در سکوت بودم؛ هرگاه می‌خواستم از او بیرسم کجای نماز من اشتباه است، اجازه نمی‌داد و پیوسته می‌گفت نمازت درست نیست و امثال تو حق ندارند به مسجد بیایند. از آن به بعد تصمیم گرفتم دیگر به مسجد نروم و در منزل هم نماز نخوانم؛ این نخستین قدم برای ترک کامل نماز و انحرافم از طریق اسلام بود.^{۲۹}

این در حالی است که سیره معصومان علیهم‌السلام کاملاً با این شیوه برخورد مخالف است. جابر بن عبدالله می‌گوید: از امام باقر علیه‌السلام در مورد حضور بچه‌ها در نماز جماعت پرسیدم. امام علیه‌السلام فرمودند: «بچه‌ها را در صف آخر در کنار هم قرار ندهید، بلکه آنان را در بین صف‌ها جدا جدا بنشانید (و با ایستادن بزرگ‌ترها در میانشان جدایی بیفکنید)». شاید یکی از علت‌های آن این باشد که کودکان احساس بی‌توجهی و بی‌احترامی نکنند و با این شیوه، هم احترام کودکان را حفظ کرده‌ایم و به آنان شخصیت داده‌ایم و هم انگیزه حضور آنان در مسجد و نماز جماعت بیشتر شده، و در عین حال به نماز جماعت نیز نظم خاصی بخشیده‌ایم. البته مختصر برگزار کردن نماز جماعت نیز از جمله سفارش‌های معصومان علیهم‌السلام می‌باشد، که در جذب و تشویق کودکان به نماز جماعت نقش اساسی دارد. بنابراین، چگونگی برخورد با کودکان و حتی نوجوانان و جوانان نیز باید توأم با محبت، احترام و تشویق باشد.

توجه به مسائل عبادی توسط والدین و مربیان و مشاهده عینی کودک

اسلام به مشاهده و تجربه اهمیت فراوانی می‌دهد؛ زیرا «مشاهده، تجربه، تفکر و تعلیم، وسایلی هستند که به انسان قدرت تشخیص می‌دهد».^{۳۰} قرآن کریم به سیر در طبیعت و

مشاهده نعمت‌های الهی برای تفکر در آنها بسیار تشویق می‌کند؛ آیات زیادی در این باره در قرآن کریم آمده است.^{۳۲}

حال اگر عبادت، به ویژه اقامه نماز در معرض دید و مشاهده کودک انجام گیرد، اثر تربیتی و سازنده‌ای را به دنبال دارد. افزون بر تأثیر روحی و روانی، موجب تشویق و ترغیب کودک به یادگیری و انجام آن عمل عبادی نیز می‌شود. در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «امام علی علیه السلام در خانه خود اتاق متوسطی را به نماز اختصاص داده بود و در آن اتاق عبادت و راز و نیاز می‌کرد. هر شب که طفلی به خواب نمی‌رفت، امام او را به آن اتاق می‌برد و نماز می‌خواند.»^{۳۳}

کودکان اولین و بهترین درس دین‌داری و ارتباط معنوی با خدا را در محیط خانه از طریق مشاهده عملکرد والدین به ارث می‌برند. در این زمینه مروجی طبسی می‌نویسد:

وقتی که کودکان و نوجوانان مشاهده می‌کنند که پدر و مادرشان نسبت به امور مذهبی حساسیت و دقت نظر دارند و به عبادات اهمیت فراوان نشان می‌دهند، و در اوقات نماز با اشتیاق به سوی عبادت می‌شتابند و در مناسبت‌های مذهبی و مراسم عبادی شرکت فعال دارند، خودبه‌خود به این قبیل امور احساس علاقه و نشاط می‌کنند و مجذوب حالات ملکوتی دعا و مناجات می‌شوند.^{۳۴}

بر این اساس، اگر در محیط خانه و مدرسه، تکریم به ارزش‌های دینی جنبه عملی پیدا کند، زمینه گرایش به اعمال عبادی در کودکان به صورت آگاهانه شکل می‌گیرد. حضور معلمان در نماز جماعت مدرسه و اقامه اعمال عبادی، مخصوصاً نماز توسط والدین در منزل، از جمله عوامل ایجاد انگیزه در گرایش کودکان و نوجوانان به اعمال عبادی است. در واقع، کودک درس دین‌داری به طور عام و عبادت به ویژه نماز به طور خاص را با مشاهده اعمال و رفتار دیگران، مخصوصاً والدین به ارث می‌برد. وقتی کودک می‌بیند پدر و مادر به امور عبادی حساسیت نشان می‌دهند و در اوقات نماز، با اشتیاق به سوی عبادت می‌شتابند، خودبه‌خود در این مسیر قرار می‌گیرد و بدان علاقه‌مند می‌شود.

شیر دادن به کودک با وضو

از جمله اقدامات تربیتی برای زمینه‌سازی و آماده‌سازی کودک برای گرایش به معنویت و عبادت، به ویژه نماز، شیر دادن به کودک در حال داشتن وضو است. اثر تربیتی آن این است که: «وضو به عنوان مقدمه نماز، نه تنها موجب تطهیر جسم از آلودگی‌ها می‌شود،

بلکه تطهیر روح را نیز دربرمی‌گیرد. این طهارت جسم و روح که با وضو حاصل می‌شود، تأثیر روانی در روحیه مادر و کودک دارد. اگر مادر هنگام شیردادن با وضو باشد، باعث استراحت و آزادسازی روح کودک و رابطه معنوی او با خدا می‌شود.^{۳۵}

از مادر شیخ مرتضی انصاری پرسیدند:

فرزندت چگونه به درجات عالی تقوا و عبادت رسیده؟ پاسخ داد: من در انتظار آن بودم که فرزندم ترقی بیشتری داشته باشند؛ زیرا در هنگام شیرخوارگی‌اش به او شیر نمی‌دادم، مگر اینکه با وضو بودم؛ حتی در شب‌های سرد زمستان هم بدون وضو او را شیر ندادم.^{۳۶}

در مورد آیت‌الله شیخ جعفر شوشتری نیز نقل شده است:

از مادرش پرسیدند به داشتن چنین فرزندی دلخوشی؟ گفت: نه! گفتند: چرا؟ گفت: در مدت دو سال من برای یکبار هم او را بدون وضو و طهارت شیر ندادم و در آغوش نگرفتم. آرزویم این بود که او همچون جعفر صادق علیه السلام شود، ولی جعفر شوشتری شد.^{۳۷}

بنابراین، این‌گونه اقدامات، نوعی زمینه‌سازی و درونی‌کردن ریشه‌های عبادی در کودکان است.

شیر دادن به کودک در حال نماز

شیر مادر از جمله نیازهای اساسی کودک است و هیچ چیز حتی اعمال عبادی، نباید مانع رسیدن کودک به این نیاز طبیعی‌اش شود. با توجه به اصل زمینه‌سازی و توجه خاص معصومان علیهم‌السلام به کودک، بهتر است در اینجا به یک بحث فقهی که میان فقیهان نیز مطرح است پرداخته شود، و آن بحث شیر دادن به کودک شیرخوار در حال نماز است.

در فتاوی فقیهان آمده است: «اگر بچه گریه کند، مادرش می‌تواند در حال نماز او را در آغوش گرفته و شیر بدهد».^{۳۸} برای تأیید این مطلب به دو روایت اشاره می‌شود؛ عمار ساباطی از امام صادق علیه السلام درباره زنی که در حال نماز بچه‌اش گریه می‌کند، پرسید: آیا می‌تواند به او شیر بدهد؟ امام در جواب فرمودند: «زنی که در حال نماز است می‌تواند کودک خود را، در حالی که تشهد می‌خواند، شیر بدهد»؛^{۳۹} علی بن جعفر، برادر امام موسی بن جعفر علیه السلام، می‌گوید: از آن حضرت درباره زنی که به نماز ایستاده و فرزند او در کنارش گریه می‌کند پرسیدم آیا جایز است در حالی که نشسته کودک را در بغل بگیرد و به دامن خود بنشانند و او را آرام کند و شیر بدهد؟ امام فرمود: اشکالی ندارد.^{۴۰}

چه بسا این عمل در روح و روان کودک تأثیر مثبت بگذارد و زمینه اولیه انس کودک را به نماز و اعمال عبادی فراهم سازد؛ زیرا بهترین غذا، در بالاترین حالت روحانی و معنوی به کودک تزریق می‌شود.

برای زمینه‌سازی و علاقه‌مند کردن کودکان نسبت به عمل عبادی «روزه» نیز موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

الف) بیان فواید و فضیلت روزه و ماه رمضان

آگاهی از هر چیزی، به ویژه اعمال عبادی، زمینه‌ساز علاقه‌مندی به انجام‌دادن آن عمل می‌شود. معصومان^ع برای ایجاد آمادگی در مسلمانان، قبل از فرا رسیدن ماه رمضان، به بیان اهمیت این ماه و فواید روزه‌داری می‌پرداختند با توصیه‌های لازم، مردم را برای انجام این عمل عبادی آماده می‌کردند. در روایتی امام باقر^ع می‌فرماید: «پیامبر اکرم^ص سه روز مانده به ماه مبارک رمضان به بلال فرمود مردم را جمع کن، وقتی مردم جمع شدند، حضرت بالای منبر فرمود:

ای مردم! این ماهی است که خداوند آن را به شما اختصاص داده است و سرور همه ماه‌ها است؛ شبی در آنکه از هزار ماه بهتر است؛ در این ماه درهای آتش بسته و درهای بهشت باز است؛ کسی که این ماه را درک کند و آمرزیده نشود، از رحمت خدا دور باد.^{۴۱}

در روایتی مسمعی نقل می‌کند:

امام صادق^ع قبل از حلول ماه مبارک رمضان، درباره این ماه و فضائل آن و اهمیت دادن به ماه رمضان با فرزندان خود چنین وصیت و گفت‌وگو می‌کرد: پس با نفس خویش بستیزید؛ زیرا در این ماه رزق و روزی تقسیم می‌شود، اجل و لحظات مرگ هر کس معین می‌شود؛ همچنین در این ماه، میهمانان خدا (زائران خانه) را که بر او وارد می‌شوند، می‌نویسند و در این ماه شبی هست که عمل در آن شب، از عمل هزار ماه برتر است.

برای ایجاد آمادگی در کودکان، همچنین می‌توان با زبانی ساده و کودکانه به بیان فضیلت و ارزش روزه و جایگاه روزه‌دار در نزد خداوند و نیز فواید و ثوابی که برای آن مترتب است، پرداخت.

باهر در این زمینه پیشنهاد می‌کند:

معلم نیز باید از سال‌های نخست دبستان به طور ساده درباره ماه رمضان و روزه مطالبی برای کودکان بیان کند. در سال‌های بعد، این آموزش با گستردگی بیشتری انجام می‌شود و لازم است معلم در تدریس آن علاوه بر معرفی روزه به عنوان یکی از عبادت‌های بزرگ اسلامی، مختصری از فواید و برخی از آداب آن را به گونه‌ای ساده و جذاب برای دانش‌آموزان بیان کند.^{۴۲}

ب) بیدار کردن کودک در سحر و گرفتن روزه به اندازهٔ توان

برای عادت دادن کودک به روزه‌داری، بهتر است قبل از رسیدن کودک به مرحلهٔ تکلیف، به تدریج با روزه آشنا، و زمینهٔ انجام آن را برای زمان تکلیف مهیا شود. برای این کار، سفارش به زود خوابیدن، بیدار کردن کودکان برای خوردن سحری و تشویق آنان به گرفتن روزه تا هر زمانی که طاققت آن را دارند و همچنین اهدای جوایز در پایان ماه رمضان، از جمله راه‌کارهایی است که می‌توان برای ایجاد آمادگی در کودکان انجام داد. در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ما کودکان خود را در سحرگاهان بیدار می‌کنیم تا روزه بگیرند؛ اما در طول روز هر وقت که گرسنگی و تشنگی بر آنان غلبه کرد (و خواستند) می‌توانند افطار نمایند».^{۴۳}

امینی می‌نویسد:

خوب است کودکانی را که به سن تمیز رسیده‌اند، برای مراسم سحری بیدار ساخت تا به جای صبحانه سحری بخورند و با این مراسم انس بگیرند. وقتی بچه توانایی روزه گرفتن پیدا کرد، لازم است او را تشویق کنند که گاه‌گاه روزه بگیرند و اگر حیثاً بی‌تاب شد، می‌توانند در وسط روز به او آب یا غذای مختصری بدهند. به تدریج تعداد روزه‌هایش را زیاد کنند. البته به مقدار توانایی نه زیادت. در آخر ماه رمضان هم می‌توانند به عنوان عیدی و جایزه چیزی به او بدهند. در طول روز هم باید از او مراقبت کنند، مبادا مخفیانه روزه‌اش را افطار نماید.^{۴۴}

البته باید توانایی کودک را در نظر داشت. حتی اگر کودک به سن تکلیف رسیده باشد، ولی توان گرفتن روزه را نداشته باشد، باید برای او تدابیر و محمل شرعی در نظر بگیریم. در این باره فرزند امام علیه السلام نقل می‌کند:

وقتی خواهر کوچکم به سن تکلیف (۹ سالگی) رسید، امام فرمودند: امسال دیگر باید روزه بگیری! اتفاقاً، ماه رمضان آن سال خیلی گرم بود. نداشتن کولر، کمبود آب و ضعف جسمانی خواهرم، باعث شد که روزهٔ اول ماه مبارک را به سختی تحمل کند. این بود که شب، پس از افطار گفت: من فردا دیگر نمی‌توانم روزه بگیرم. آقا همان شب، ترتیب مسافرت او را به تهران دادند. یعنی به مادرم که بچه کوچک هم داشتند، فرمودند: «بچه‌ها را بردارید و مدتی را به تهران، منزل فلانی - یکی از بستگان - باشید» بعدها به من گفتند: نخواستم در نظر او، قیح روزه‌خواری از بین برود!^{۴۵}

از آنجایی که از جمله فواید روزه و روزه‌داری تقویت اراده است، کودک نیز با تمرین به تدریج می‌تواند توانایی کافی برای گرفتن روزه کامل را به دست آورد. برای مثال، کودک را

تشویق کنیم تا برخی از روزها را تا ظهر و برخی از روزها را از ظهر تا اذان مغرب، چیزی نخورد تا به تدریج به گرسنگی و تشنگی عادت کند. هر چه توانایی کودک در تحمل گرسنگی و تشنگی بیشتر می‌شود، وی می‌تواند مدت بیشتری را روزه بگیرد؛ تا اینکه پس از مدتی با تقویت اراده، می‌تواند بدان عادت کند و روزه را کامل بگیرد. البته به اعتقاد داوودی:

در آموزش روزه نباید انتظار داشت کودک با دو یا چند روز روزه‌داری، به این عمل عادت کند؛ بلکه ایجاد عادت، فرآیندی طولانی است؛ از این رو، امام شروع این آموزش را نه سالگی معین کرده است که شش سال تا سن بلوغ فاصله دارد. به علاوه، در آموزش روزه باید توانایی جسمانی کودک را در نظر گرفت و متناسب با آن از کودک انتظار روزه‌داری داشت...؛ به تدریج که توانایی کودکان بیشتر می‌شود، مدت بیشتری را روزه می‌گیرند، و این فرایند ادامه می‌یابد تا جایی که بعد از چند سال به راحتی می‌توانند تمام روز را روزه بگیرند.^{۴۶}

ضرورت بیان فلسفه اعمال عبادی در حد درک کودکان

عده‌ای معتقدند گاهی والدین با اینکه با اهتمام کامل به تکالیف و وظایف عبادی می‌پردازند، در عین حال مواردی یافت می‌شود که فرزندان این‌گونه خانواده‌ها نیز در انجام تکالیف دینی و عبادی، دچار تسامح و تساهل می‌شوند. در اینجا این پرسش به ذهن می‌رسد که علت آن چیست؟

شاید بتوان در جواب گفت کودک در مرحله اول زندگی، فقط شکل ظاهری عبادت را بر اثر تقلید از والدین می‌آموزد؛ وقتی این دوره را پشت سر می‌گذارد، پرسش‌هایی در این زمینه به ذهن او می‌رسد؛ پرسش‌هایی مانند اینکه فلسفه و هدف این اعمال و عبادت چیست؟ چرا باید نماز بخوانیم؟ چرا باید به این شیوه نماز بخوانیم؟ فلسفه روزه چیست؟ و پرسش‌های دیگری که به دنبال پاسخ آنهاست. حال اگر نتوانیم پاسخ صحیح و درستی به سؤال‌های او بدهیم، ممکن است در کودک نسبت به آن اعمال حالت بی‌رغبتی حاصل شود و چه بسا به تدریج اصل عمل را کنار بگذارد.

به جرئت می‌توان گفت یکی از علل ترک یا استخفاف نماز، بی‌اطلاعی کودکان، نوجوانان و جوانان از فلسفه عبادات است؛ اما اگر انجام اعمال عبادی در دوره اول و دوم کودکی بر اساس شناخت صورت گیرد، و با ایجاد بصیرت دینی، رفتار از حالت تقلیدی به حالت نگرش همراه با آگاهی عمیق تبدیل شود، کودک هرگز آن عمل را در مراحل بعدی

ترک نخواهد کرد. برای ایجاد انگیزه، افزون بر فراگیری اعمال عبادی، کودک باید بداند که فلسفه این اعمال چیست و چه عاملی موجب می‌شود که مسلمانان هر روز در پنج وعده بر درگاه احدیت سجده، و با معبود خود راز و نیاز می‌کنند و در سال، یک ماه روزه می‌گیرند. بنابراین، آگاهی از فلسفه، آثار و فواید، آداب و شرایط اعمال، یکی از عوامل مهم در ترغیب و تشویق کودکان به اعمال عبادی است. البته عامل دیگری که نقش بسزایی در سهل‌انگاری کودکان نسبت به اعمال و تکالیف دینی دارد، عدم تقید و اهتمام خود والدین نسبت به انجام به موقع تکالیف عبادی است.

پس ضروری است ضمن اینکه تکالیف عبادی را به طور ساده و با زبان کودکان به کودک انتقال دهیم، متناسب با رشد فکری و ظرفیت درک تربیتی، فلسفه اعمال و تعلیمات عبادی را نیز برای او بیان کنیم تا بر اساس شناخت و انس، به اعمال عبادی روی آورد. برای رسیدن به این مقصود، باید با آموزش‌های ساده، زمینه رشد معارف دینی را در کودکان متبلور سازیم. به همین علت، می‌توان اصل «آگاهی‌بخشی» و «بصیرت‌دهی» نسبت به فلسفه و آثار عبادات را به مثابه یک اصل از اصول اساسی در تعلیم و تربیت دینی در نظر گرفت.

محمدرضا باهنر در این زمینه می‌نویسد:

جدای از فراگیری اعمال ظاهری نماز، کودک باید بداند که در ورای این اعمال، چه اعتقاد و احساسی نهفته است و چه چیزی موجب می‌شود که مسلمانان هر روز پنج‌بار به سوی کعبه حرکاتی را انجام دهند که ممکن است در نظر او بی‌معنی جلوه کند. این مقصود را باید با آموزش‌های ساده تأمین کرد. در این زمینه، مناسب است درباره مفهوم تشکر و سپاس‌گزاری و کاربرد این کلمه از دانش‌آموزان سؤال شود که مثلاً از چه کسی باید تشکر کرد و آیا شما تا به حال از کسی تشکر کرده‌اید؟ تا فراگیران تجربه‌های خود را بازگو کنند و علل این سپاس‌گزاری‌ها را بیان فرمایند.^{۴۷}

منابع اسلامی مملو از آیات و روایاتی است که از انسان‌ها می‌خواهد تا بر اساس بصیرت و آگاهی عملی را بپذیرند و انجام دهند.^{۴۸} متخصصان علوم تربیتی در این زمینه معتقدند:

انباشتن ذهن کودکان از مفاهیم و تأکید صرف بر مهارت‌هایی که تنها به درد امتحان می‌خورد و آنها را به هنگام ارزشیابی به ظاهر موفق جلوه می‌دهد، مدّ نظر نبوده، در عوض ادراک مفاهیم دینی به عنوان مقدمه‌ای برای رشد عاطفی و تغییر نگرش‌های دانش‌آموزان نسبت به آنها و انس با این مفاهیم مورد توجه قرار گرفته است. همچنین به «عمل صحیح» به عنوان حاصل تبعی «نگرش‌های صحیح» تأکید شده است.^{۴۹}

امروزه تقریباً تمام آموزش‌ها در آموزش نظری خلاصه می‌شود. در تعلیم و تربیت نیز معمولاً عمومی‌ترین هدف‌های آموزشی، کسب دانش و اطلاعات است و حتی ارزشیابی نیز بر همین اساس صورت می‌گیرد؛ در حالی که «دانستن» و «انجام دادن» دو مقوله‌ای است که اولی بدون دومی بی‌فایده است. حتی متأسفانه در معارف دینی نیز شرط دین‌داری در داشتن اطلاعات و دانش دینی منحصر شده است. عبدالعظیم کریمی می‌گوید:

امروزه بلای بزرگی که دامنگیر تربیت دینی شده، مربوط به آموزش‌های نظری دین‌داری می‌شود. در نظام آموزش و پرورش ایران معرفت دینی و اطلاعات دینی کاملاً بر هم منطبق شده‌اند. در حقیقت چنین تصور می‌شود که شرط قطعی دین‌دار بودن و درک دینی، داشتن تراکم اطلاعات و اندوخته‌های حفظی و صوری دانش دینی است.^{۵۰}

اما واقعیت این است که آنچه موجب حصول معرفت واقعی دینی می‌شود، تنها آموزش‌های نظری معارف دینی نیست؛ بلکه باید آموزش دینی به همراه پرورش حس دینی و به تعبیر دیگر، ایجاد بصیرت معنوی و درونی‌سازی معارف دینی باشد، تا در نتیجه اعتقاد و علاقه قلبی به دین و تکالیف آن در وجود متربی نهادینه شود. حال اگر بر اساس اصل بصیرت‌دهی، احساسات مذهبی در کودک پرورش یابد و مورد تشویق قرار گیرد، او در مراحل بعدی یک فرد معتقد، متعبد و مؤمن خواهد بود. بنابراین، شرط دین‌داری تنها تراکم اطلاعات دینی نیست؛ بلکه این اولین مرحله برای اُنس دینی است. به تعبیر دیگر، می‌توان گفت:

هدف از فرآیند آموزش، تنها انتقال دانش دینی نیست؛ بلکه باید مهارت‌های سه‌گانه گرایش به معنویت (معنویت‌خواهی)، کسب معنویت (معنویت‌یابی) و تقویت معنویت (معنویت‌افزایی) با بهره‌گیری از منابع علمی، روان‌شناختی و دینی آموزش داده شود.^{۵۱}

تربیت دینی به مفهوم عام و تربیت عبادی به طور خاص، حاصل اقدامات برنامه‌ریزی‌شده‌ای است که با هدف ارتقای سطح دانش دینی و بینش معنوی دانش‌آموزان اجرا می‌شود. هدف در برنامه تربیت عبادی، صرفاً حفظ اذکار و اعمال عبادی نیست؛ بلکه مراد تربیت انسانی دارای بینش الهی و معنوی است. برای تحقق این هدف، ضرورت دارد از دوران خردسالی تکالیف و وظایف عبادی را به کودک تعلیم داد و از این طریق، قلب کودک را با خدا ارتباط داد. برای ایجاد بینش و بصیرت معنوی و عبادی، برنامه‌داری و آموزشی نیز باید به سمتی پیش رود که افزون بر پای‌بندی دانش‌آموزان به ارزش‌های

عبادی، این امر به نحوه مطلوبی تحقق یابد. پر بار کردن کتب درسی در زمینه مسائل عبادی مانند زمینه‌سازی و تحریک عواطف کودکان با بیان فلسفه و فواید اعمال و تکالیف عبادی، هنر برقراری ارتباط با خدا، شیوه راز و نیاز از جمله اقدامات است.

مسئولیت و محدوده زمانی والدین در تعلیم و تربیت مسائل دینی و عبادی کودکان

بعد از بیان اصل ضرورت آموزش‌های دینی و عبادی به کودکان، این پرسش مطرح است که مسئولیت این امر خطیر به عهده کیست؟ بسیاری از خانواده‌ها، آموزش‌های دینی را تنها وظیفه مدرسه می‌دانند؛ خانواده‌هایی که چنین طرز تفکری دارند، به تعلیم تکالیف شرعی و عبادی کودکان خود توجهی ندارند و به همان تعلیماتی که از طرف معلم داده می‌شود، بسنده می‌کنند.

در جواب این پرسش باید گفت، از آنجا که خانه به منزله اولین مدرسه و اعضای خانواده به مثابه اولین مربیان تربیت کودک می‌باشند، از این‌رو، این مسئولیت خطیر، در درجه اول مستقیماً بر عهده والدین است؛ زیرا بر اساس روایات، آنان نسبت به فرزندان خویش مسئول هستند. مرحوم فلسفی می‌نویسد: «اول معلمی که درس زندگی به کودک می‌آموزد و در دل پاک او نقش‌های خوب و بد ترسیم می‌کند، پدر و مادر است».^{۵۲}

قرآن کریم در زمینه مسئولیت والدین در تربیت عبادی اهل خانواده می‌فرماید: «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا»؛ «همچنین می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقَوُّدَهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ».^{۵۳} ذکر حدیثی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هنگامی که این آیه نازل شد، مردم گفتند: یا رسول‌الله چگونه ما خودمان و اهل و عیالمان را از آتش دوزخ حفظ کنیم؟ حضرت فرمود:

خودتان کارهای خیر انجام دهید؛ خانواده خود را به کارهای خوب تذکر دهید؛ آنها را بر اطاعت و عبادت خداوند تأدیب و تربیت نمایید. سپس امام فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ لِنَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا»؛ خانواده خود را به نماز فرمان ده و بر انجام آن شکیبا باش! (طه: ۱۳۲) وَقَالَ وَادْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا؛ (مریم: ۵۴-۵۵) و در این کتاب (آسمانی) از اسماعیل (نیز) یاد کن، که او در وعده‌هایش صادق، و رسول و پیامبری (بزرگ) بود! و همواره خانواده‌اش را به نماز و زکات فرمان می‌داد و همواره مورد رضایت پروردگارش بود.^{۵۴}

ابوسعید خدری می‌گوید وقتی آیه ۱۳۲ سوره طه نازل شد، رسول گرامی اسلام تا نُه ماه وقت نماز، به درب خانه فاطمه علیها السلام و علی علیه السلام می‌آمد و می‌فرمود: «الصلاة یرحمکم الله». ^{۵۶}

امام زین العابدین علیه السلام در رساله حقوق می‌فرماید:

حق فرزندان بر عهده تو این است که بدانی او از توست و در نیک و بد زندگی و خیر و شرش، وابسته به تو است و آگاه باشی که در حوزه سرپرستی وی، مسئول ادب و تربیت سالم او می‌باشی و وظیفه داری که او را به پروردگارش راهنمایی کنی و در اطاعت از فرمان‌های الهی یاری‌اش نمایی. ^{۵۷}

آموزش تعالیم دینی کودکان به اندازه‌ای مورد توجه پیشوای گرامی اسلام علیه السلام بوده است که این مسئولیت را به طور مستقیم متوجه والدین می‌داند و با صراحت از پدران و مادرانی که به تربیت دینی کودکان خود بی‌توجه هستند، دوری جسته است. نقل شده است که رسول اکرم صلی الله علیه و آله به بعضی از کودکان نظر افکند و فرمود:

وای به فرزندان آخر زمان، از (بی‌توجهی و) روش ناپسند پدرانشان! عرض شد یا رسول الله از پدران مشرک آنها؟ فرمودند: نه، بلکه از پدران مسلمان آنان که هیچ‌یک از واجبات احکام دینی را به فرزندان خود نمی‌آموزند و هرگاه فرزندانشان در صدد تعلیم مسائل دینی باشند، آنان را از این امر باز می‌دارند و به ناچیزی از امور مادی درباره آنان قانع هستند (و تنها به این دل‌خوشند که فرزندانشان بهره ناچیزی از دنیا به دست آورند) من از این قبیل مردم بری و بیزارم و آنان نیز از من بیزارند. ^{۵۸}

بر اساس فرمایش نبی مکرم صلی الله علیه و آله، یکی از وظایف والدین، آموزش احکام، واجبات و فرایض دینی فرزندان بیان شده است. متأسفانه در عصر حاضر با توجه به سیاست تساهل و تسامح، والدین اهتمام لازم به تعلیم آموزه‌های دینی به فرزندان خویش را ندارند؛ در حالی که مشاهده می‌شود بعضی از خانواده‌ها برای فراگیری کودکان خویش به زبان دوم و یا یادگیری رایانه و امثال این‌ها، وقت و هزینه زیادی صرف می‌کنند؛ ولی نسبت به تقویت بنیه معارف دینی و معنوی آنان، که سعادت آنان به این حوزه معرفتی و معنوی بستگی دارد، کم توجه یا بی‌تفاوت هستند! در این باره، از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمودند: «هیچ کس خداوند را ملاقات نمی‌کند، با گناهی بزرگ‌تر از جهالت زن و فرزندانش». ^{۵۹}

درباره در اهمیت تعلیم مسائل شرعی امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «اگر جوانی از شیعیان را ببینم که مسائل و احکام مذهبی را نمی‌آموزد و از این وظیفه تخلف می‌کند، او را مجازات

خواهم کرد!» از سوی دیگر، در منابع روایی والدین نیز به تعلیم و تربیت دینی کودکان تشویق می‌شوند. چنان‌که پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «هر کسی کودکی را تربیت کند تا اینکه «لا اله الا الله» بگوید، خداوند (روز قیامت) از او محاسبه نخواهد کرد».^{۶۱}

نکته مهم این است که آموزش فقه و آموزه‌های دینی و احکام عبادی به کودکان و نوجوانان، باید پیش از زمانی باشد که مکتب‌های انحرافی، فکر و ذهن آنان را با افکار و عقاید نادرست پر می‌کنند. چنان‌که امیرالمؤمنین علیؑ خطاب به والدین می‌فرماید: «به فرزندان خود، از علم ما آنچه را که خدا به وسیله آن به آنها نفع می‌رساند، آموزش دهید، تا مخالفان با نظرات خود، بر آنها فائق نیایند». آیه همین علت، حضرت خطاب به فرزندش امام حسن مجتبیؑ می‌فرماید:

فرزندم! در راه ادب‌آموزی به تو و تربیت درست از همه فرصت‌ها بهره‌گرفتم، پیش از آنکه دل و قلبت سخت گردد و عقل و ذهن تو (به وسیله مکتب‌ها و فرهنگ‌های فاسد) به اشتغال در آید... (در این راه) نخست آموزش تو را با کتاب خدا و تفسیر آن و (با آموزش) شرایع اسلام و احکام و حلال و حرام آن آغاز کردم.^{۶۳}

همچنین در روایتی امام صادقؑ می‌فرماید: «احادیث اسلامی را به فرزندان خود هر چه زودتر بیاموزید، قبل از آنکه مخالفین بر شما سبقت گیرند و دل‌های کودکان شما را با سخنان نادرست خویش اشغال نمایند».^{۶۴}

در حقیقت، این دو روایت، به اولیا و مربیان هشدار می‌دهد که اگر در مورد تربیت صحیح کودکان کوتاهی ورزید و آنان را با معارف الهی و فرهنگ غنی اهل‌بیتؑ سیراب ننمایید، گرفتار فرهنگ‌های شیطانی می‌شوند و چه بسا همین سهل‌انگاری، یکی از عوامل آسیب‌زا در دین‌گرایی آنان شود.

بنابراین، تربیت عبادی و آشنایی با مسائل و فرایض دینی، جزو آموزش‌های ضروری مسلمانان شناخته شده است، که این مسئولیت به طور مستقیم تا ۲۱ سال اول زندگی متوجه والدین است. آنان در این زمینه، نقش‌های مختلفی مانند: «تمهیدی، الگویی، تبلیغی، آموزشی، تشویقی، تقویتی، آسان‌سازی زمینه‌های انجام عبادت (نقش تسهیلی) تذکر و یادآوری، حمایتی و نیز نقش مراقبتی»^{۶۵} بر عهده دارند. از این‌رو، در منابع اسلامی به والدین توصیه شده است برخی از تعالیم دینی را قبل از هفت سالگی برای کودکان بیان کنند، تا ضمن فراگیری تکالیف دینی، زمینه‌های رشد معنوی و عبادی در آنان ایجاد و تقویت شود. امتیاز تربیت خانوادگی این است که دارای نوعی دوام و استمرار می‌باشد.

به طور خلاصه، شاید بتوان گفت از مهم‌ترین عوامل بی‌توجهی کودکان به تکالیف عبادی، افزون بر آگاهی نداشتن از فلسفه و آثار عبادات، عدم زمینه‌سازی و بی‌توجهی و یا عدم تقید و اهتمام خود والدین نسبت به انجام به موقع تکالیف عبادی است؛ اما وظیفه نهاد آموزش و پرورش، بعد از ورود دانش‌آموز به مدرسه آغاز می‌شود؛ بدیهی است که تربیت فرآیندی یک‌سویه نیست و مدرسه به تنهایی قادر به تربیت کودک نیست. در حقیقت، تربیت صحیح و همه‌جانبه در قالب برنامه‌ریزی علمی و عملی و با همکاری و همراهی اولیا و مربیان عزیز و هماهنگی مبانی، اصول و شیوه‌های تربیتی میان خانه و مدرسه حاصل می‌شود.

بعد از این دو نهاد، تمامی نهادهای تعلیمی و پرورشی مانند حوزه‌های علمیه، وزارت ارشاد اسلامی، صدا و سیما و کانون‌های فرهنگی، به ویژه مساجد، نقش بسیار مهمی در گسترش و تقویت فرهنگ عبادی در بین کودکان بر عهده دارند.

نتیجه‌گیری

با بررسی گروهی از روایات تربیتی و بنابر عقیده متخصصان تعلیم و تربیت مسلمان، در می‌یابیم که دین اسلام به تربیت دینی فرزندان، به ویژه تربیت عبادی، تأکید زیادی کرده است، تا زمینه دست‌یابی کودکان به مراحل عالی کمال فراهم شود. برای تحقق این هدف و علاقه‌مند کردن کودکان به فراگیری و انجام تکالیف عبادی، ضروری است اقدام‌های لازم و مقتضی را از همان دوران کودکی به عمل آورد. به این ترتیب، با برنامه‌ریزی دقیق سعی شود مطالب دینی و عبادی مورد نیاز و ضروری را به صورت ساده و قابل فهم به کودکان آموزش داد و آنان را به انجام اعمال و پایبندی به آن تشویق کرد. برای موفقیت در امر تربیت عبادی ضروری است به نکات ذیل، توجه شود:

- زمزمه حیات بخش اذان و اقامه در گوش چپ و راست نوزاد به منزله نخستین نغمه معنوی در مسیر زندگی سعادت بخش؛
- ایجاد علاقه در کودک به ارتباط قلبی با خدا؛
- اجرای دستورالعمل آموزشی که در روایت امام باقر^{علیه السلام} آمده است؛ از ذکر شهادتین تا کیفیت صحیح وضو و اقامه نماز؛
- حضور کودکان در اماکن مذهبی مانند مسجد و خواندن نماز جماعت؛

- استفاده از شیوه‌های تشویقی و محبت در آموزش‌های تکالیف عبادی، بدون امر و نهی؛
- ایجاد فضاسازی معنوی در منزل و مدرسه به وسیله توجه به ارزش‌های دینی توسط والدین و مربیان، و جدی بودن والدین در ارزش‌های دینی کودکان، به ویژه نماز اول وقت؛
- آشنا کردن دانش‌آموزان با عبادت‌های واجب و مستحب، به خصوص نمازهای یومیه و روزه؛
- آشنا کردن دانش‌آموزان با احکام و شرایط عبادات مانند: مسایل مربوط به صحت و بطلان، اداء و قضا و شرایط مربوط به هر عمل عبادی؛
- ارائه و آموزش تکالیف عبادی به کودکان به صورت ملموس و عینی و متناسب با توانایی آنان، با استفاده از روش‌های آموزشی ساده و بهره‌گیری از اشعار، داستان و متون آسان در برنامه‌های درسی و ترتیب دادن نمایش‌های شاد و آموزنده عبادی در مراکز آموزشی؛
- ایجاد انس و گرایش قلبی در کودکان به انجام تکالیف عبادی از طریق توجه دادن آنان به نعمت‌ها و نیکی و بخشش خداوند به بندگان، و همچنین آموزش شیوه شکرگزاری مورد نظر خداوند سبحان؛
- ایجاد بصیرت و بینش دینی با بیان فلسفه، فواید و برخی از آثار اعمال و تکالیف عبادی در حدّ توان فکری کودکان، به صورت ملموس، عینی و منطقی.
- طبیعی است که همه این موارد مربوط به دوره کودکی نیست و این مسائل باید به تدریج و در مراحل مختلف سنی، در طول دوره تحصیلی آموزش داده شوند؛ اما در دوره ابتدایی باید تا حدّ ممکن، دانش‌آموزان را با کیفیت انجام برخی از عبادات به ویژه نماز و روزه آشنا کرد.

پی‌نوشت‌ها

۱. محمد داوودی، تربیت دینی، ص ۲۶.
۲. همان، ص ۱۱۱.
۳. محمدعلی کریمی‌نیا، *الگوی‌های تربیت اجتماعی*، ص ۲۱۲.
۴. محمدرضا فضل‌الله، «درآمدی بر تربیت دینی با توجه به پیشرفت ادراکات دینی در کودکان و نوجوانان»، ترجمه فرزندق اسدی، *تربیت اسلامی*، ش ۳، ص ۱۳۹.
۵. ابراهیم امینی، *تربیت*، ص ۲۵۲ - ۲۵۱.
۶. علاءالدین حسام‌الدین هندی، *کنز العمال*، ج ۱۶، ص ۴۴۱، ح ۴۵۳۳۰.
۷. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۱۶، ص ۲۸۸.
۸. محمدبن یعقوب کلینی، *اصول کافی*، ترجمه سیدجواد مصطفوی، ج ۳، ح ۱، ص ۴۰۹.
۹. میرزاحسین نوری، *مستدرک الوسائل*، ج ۳، ص ۱۹.
۱۰. سیدروح‌الله خمینی، امام در سنگر نماز، دفتر ۷، ص ۱۰۴.
۱۱. محمدعلی سادات، رفتار والدین با فرزندان، ص ۸۰.
۱۲. محمدعلی کریمی‌نیا، *الگوهای تربیت اجتماعی*، ص ۴۴.
۱۳. علی نقی فقیهی، *شیوه‌های ترغیب و جذب به نماز*، ص ۳۰.
۱۴. امام خمینی علیه السلام، *رسالة توضیح المسائل*، مسئله ۱۳۸۹.
۱۵. گلپایگانی، *مجمع المسائل*، ج ۱، ص ۵۲۷، م ۵۱.
۱۶. محمدتقی فلسفی، *کودک*، ج ۲، ص ۱۸۶.
۱۷. مرتضی مطهری، *گفتارهای معنوی*، ص ۱۰۰.
۱۸. علی‌همت بناری، *نگرشی به تعامل فقه و تربیت*، ص ۱۳۳.
۱۹. ابراهیم امینی، *تربیت*، ص ۲ - ۲۵۱.
۲۰. همان، ج ۴، ص ۱۹، ح ۴۳۹۷.
۲۱. محمدبن حسن حر عاملی، *تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة*، ج ۲۱، ص ۴۷۴، ح ۲۷۶۲۰.
۲۲. ابو منصوربن یوسف حلّی، *مختلف الشیعه*، ج ۳، ص ۴۸۸ - ۳۸۵.
۲۳. بقره: ۲۳۱؛ آل عمران: ۱۰۳؛ اعراف: ۶۹ و ۷۴؛ فاطر: ۳؛ لقمان: ۲۰.
۲۴. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۲، ص ۴، ح ۶.
۲۵. مرتضی مطهری، *گفتارهای معنوی*، ص ۱۰۰.
۲۶. ناصر باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، ص ۱۲۲.
۲۷. علی نقی فقیهی، *شیوه‌های ترغیب و جذب به نماز*، ص ۵۹، نقل از: العیال، ج ۱، ص ۳۸۰.
۲۸. محمدرضا شرفی، *مراحل رشد و تحول انسان*، ص ۲۱۶.
۲۹. علی نقی فقیهی، *شیوه‌های ترغیب و جذب به نماز*، ص ۸۱.
۳۰. محمدبن یعقوب کلینی، *اصول کافی*، ترجمه سیدجواد مصطفوی، ج ۳، ح ۳، ص ۴۰۹.
۳۱. سیداحمد احمدی، *اصول و روش‌های تربیت در اسلام*، ص ۸۱.
۳۲. یونس: ۱۰۱؛ عنکبوت: ۲۰؛ غاشیه: ۱۷.
۳۳. محمدبن حسن حر عاملی، *تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة*، ج ۵، ص ۲۹۵، ح ۳.

۳۴. محمدجواد مروجی طبسی، حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت علیهم‌السلام، ص ۱۶۸.
۳۵. علی نقی فقیهی، شیوه‌های ترغیب و جذب به نماز، ص ۳۲.
۳۶. همان، ص ۸ و ۳۲.
۳۷. حسین انصاریان، دیار عاشقان، ص ۴۴۰.
۳۸. خانه کودک، احکام ما و کودکان، ص ۴۷.
۳۹. محمدبن حسن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ج ۷، باب ۲۴، ص ۲۸۰.
۴۰. همان، ص ۲۷۹، باب ۲۲.
۴۱. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، ج ۴، ص ۶۷.
۴۲. ناصر باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، ص ۲۶۸.
۴۳. میرزاحسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۳۹۵/ دعائم الإسلام، ج ۱، ص ۹۵.
۴۴. ابراهیم امینی، تربیت، ص ۲۵۳.
۴۵. محمدعلی کریمی‌نیا، الگوهای تربیت اجتماعی، ص ۲۰۸.
۴۶. محمد داوودی، سیره تربیتی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و اهل بیت علیهم‌السلام، ص ۱۳۵.
۴۷. ناصر باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، ص ۲۶۳.
۴۸. «قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي» (یوسف: ۱۰۸).
۴۹. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی، جزوه راهنمای برنامه‌تعلیم و تربیت اسلامی دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، ص ۱۱.
۵۰. عبدالعظیم کریمی، تربیت آسیب‌زا، ص ۲۲.
۵۱. جمعی از نویسندگان، مجموعه مقالات همایش تربیت دینی، مهدیه کشانی، مقاله برنامه درسی برای دست‌یابی به تربیت دینی، ص ۱۲۶.
۵۲. محمدتقی فلسفی، گفتار فلسفی، جوان از نظر عقل و احساسات، ج ۱، ص ۲۶۹.
۵۳. طه: ۱۳۲.
۵۴. تحریم: ۶.
۵۵. میرزاحسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۰۱، باب ۸ ح ۵.
۵۶. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۰۳.
۵۷. حسین انصاریان، دیار عاشقان، ج ۵، ص ۴۴۵.
۵۸. فرید، مرتضی فرید، الحدیث - روایات تربیتی از مکتب اهل بیت علیهم‌السلام، ج ۱، ص ۲۹۴.
۵۹. فیض کاشانی، ملا محسن، المحجّة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۳، ص ۷۳.
۶۰. شیخ عباس قمی، سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار، ج ۴، ص ۳۶۴.
۶۱. علاءالدین حسام‌الدین هندی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، ج ۱۶، ص ۴۵۶، ح ۴۵۴۰۸.
۶۲. محمدبن حسن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ج ۲۱، ص ۴۷۷، ح ۲۷۶۳۴.
۶۳. نهج البلاغه، نامه ۳۱.
۶۴. محمدبن حسن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ج ۲۱، ص ۴۷۷، و ۲۷۶۳۰.
۶۵. محسن ایمانی، کلاس اولی‌ها، ص ۹۷.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، قم، مدرسه امام علی بن ابی طالب علیه السلام، ج ۱، ۱۳۷۸.
- نهج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام.
- احمدی، سیداحمد، اصول و روش های تربیت در اسلام، اصفهان، دانشگاه اصفهان، ج ۳، ۱۳۸۴.
- امینی، ابراهیم، تربیت، قم، بوستان کتاب، ج ۲، ۱۳۸۵.
- انصاریان، حسین، دیار عاشقان، تفسیر صحیفه سجادیه حضرت زین العابدین علیه السلام، تهران، پیام آزادی، ج ۵، ج ۱، ۱۳۷۲.
- همو، نظام خانواده در اسلام، تهران، ام ایبها، ج ۱، ۱۳۷۵.
- ایمانی، محسن، کلاس اولی ها، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ج ۵، ۱۳۸۶.
- باهنر، ناصر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان شناسی رشد، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، ج ۹، ۱۳۸۷.
- بناری، علی همت، نگرشی به تعامل فقه و تربیت، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ج ۱، ۱۳۸۳.
- جمعی از نویسندگان، مجموعه مقالات همایش تربیت دینی، مقاله، برنامه درسی برای دستیابی به تربیت دینی، نویسنده، مهدیه کشانی، قم، مؤسسه امام خمینی علیه السلام، ج ۱، ۱۳۸۸.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۴، ۵، ۷، ۲۱، ۵، ج ۱۴۰۹.
- حسام الدین هندی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، ج ۱۶، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹.
- حلی، ابو منصور بن یوسف، مختلف الشیعه، ج ۳، قم، جامعه مدرسین، ج ۱، ۱۴۱۳.
- خانه کودک، احکام ما و کودکان، قم، الهادی، ج ۱، ۱۳۷۶.
- خمینی، سیدروح الله، امام در سنگر نماز، قم، ستاد اقامه نماز و مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، تبیان، دفتر ۷، ج ۱، ۱۳۷۴.
- خمینی، سیدروح الله، توضیح المسائل، قم، نشر روح، ج ۱، بی تا.
- داوودی، محمد، سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و اهل بیت علیهم السلام، ج ۲، تربیت دینی، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ج ۱، ۱۳۸۳.
- دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی، جزوه راهنمای برنامه تعلیم و تربیت اسلامی دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، مصوب هفتصد و سی و پنجمین جلسه شورای عالی آموزش و پرورش، ۱۳۸۵.
- سادات، محمدعلی، رفتار والدین با فرزندان، تهران، اولیا و مربیان، ج ۶، ۱۳۸۰.
- شرفی، محمدرضا، مراحل رشد و تحول انسان، تهران، ارشاد اسلامی، ج ۳، ۱۳۶۸.
- فرید، مرتضی، الحدیث - روایات تربیتی از مکتب اهل بیت علیهم السلام، ج ۱، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸.
- فضل الله، محمدرضا، مقاله درآمده بر تربیت دینی با توجه به پیشرفت ادراکات دینی در کودکان و نوجوانان، ترجمه فرزاد اسدی، مجله تربیت اسلامی، مرکز مطالعات تربیت اسلامی، تهران: تربیت اسلامی، ش ۳،

پاییز ۱۳۷۹، ص ۱۳۹.

- فقیهی، علی‌نقی، شیوه‌های ترغیب و جذب به نماز، تهران، مؤسسه مهر تابان، چ ۱، ۱۳۸۴.
- فلسفی، محمدتقی، گفتار فلسفی؛ جوان از نظر عقل و احساسات، تهران، نشر معارف اسلامی، چ ۱، ۱۴، ۱۳۴۴.
- فلسفی، محمدتقی، گفتار فلسفی؛ کودک از نظر وراثت و تربیت، چ ۲، تهران، نشر معارف اسلامی، چ ۱۰، ۱۳۸۷.
- فیض کاشانی، ملا محسن، المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۳ - ۴، قم، جامعه مدرسین، چ ۲، ۱۳۴۹.
- قمی، شیخ عباس، سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار، ج ۴، قم، دارالاسوه، چ ۲، ۱۴۱۶.
- کریمی‌نیا، محمدعلی، الگوی‌های تربیت اجتماعی، قم، پیام مهدی، چ ۲، ۱۳۸۶.
- کریمی، عبد العظیم، تربیت آسیب‌زا، تهران، اولیا و مریبان، چ ۱، ۱۳۷۳.
- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، ج ۳ - ۴، تهران، علمیه اسلامی، بی‌تا.
- گلپایگانی، سیدمحمد رضا، مجمع المسائل، ج ۳ - ۲ - ۱، قم، دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۲.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۲، ۱۶، بیروت، مؤسسه الوفا، ۱۴۰۴.
- مروجی‌طیبی، محمدجواد، حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، چ ۵، ۱۳۸۷.
- مطهری، مرتضی، گفتارهای معنوی، تهران، صدرا، چ ۱۴، ۱۳۷۳.
- تمیمی مغربی، نعمان بن محمد، دعائم الإسلام، ج ۱، مصر، دارالمعارف، چ ۲، ۱۳۸۵.
- نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۳، ۱۲ - ۱۵، ۲۱، قم، مؤسسه آل‌البتت لإحياء التراث، چ ۱، ۱۴۰۸.
- یزدی، سیدمحمد کاظم، العروة الوثقی، ج ۱، قم، اسماعیلیان، چ ۵، ۱۳۷۷.