

## نقش مهارت‌های زندگی در شکل‌گیری حیات طیبه از نگاه امام رضا علیه السلام

سیده فریناز صارم‌نژاد نمینی<sup>۱</sup>

رقیه فرساد اختر<sup>۲</sup>

چکیده

در جامعه کنونی، مکاتب و مذاهب، سبک‌های متفاوتی برای زندگی بشری ارایه میدهند و ادعا میکنند که جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روشی است که آنان ارایه مینمایند، اما اگر حقیقت آن‌گونه است که آنان ادعا می‌کنند، چرا جوامع بشری کنونی، با آسیبها و آفت‌های بی‌شمار موجود، دست به‌گریبان است. این‌جاست که چپستی و چگونگی سبک زندگی اسلامی، حیات طیبه و امکان دست‌یابی به این سبک از زندگی مطرح میشود.

در این مقاله، مهارت‌های زندگی در چهار بعد خدانشناسی، خودشناسی، خانواده و اجتماع برای برخورداری از حیات طیبه از منظر سیره رضوی، مورد بررسی قرار میگردد. ملاک و معیار اساسی سبک زندگی اسلامی و دست‌یابی به حیات طیبه، ایمان و عمل صالح میباشد که امید است در سایه توکل به حق تعالی و بهره‌گیری از تعالیم حیات‌بخش پیشوایان راستین دین مقدس اسلام، برای جامعه به ویژه نسل جوان، میسر شود.

کلیدواژگان: سبک زندگی اسلامی، حیات طیبه، مهارت‌های زندگی، سیره رضوی.

مقدمه

مهارت‌های زندگی متأثر از آموزه‌های دینی، راهکارهای بسیار متفاوتی از آموزش‌های صرفاً علمی و تهی از باورهای دینی، ارائه می‌دهد. در این صورت است که چهره دنیا در نظر انسان دین‌دار با انسان غیردینی فرق می‌کند. وقتی قلمروهای مهارت زندگی با توجه به آموزه‌های وحیانی و دینی بررسی می‌گردد، گستره،

---

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مهندسی مواد و طراحی صنایع غذایی.

<sup>۲</sup> پزشک.

جامعیت و عمق آنها و نیز تأثیر هر یک از آموزه‌های مذکور بر یکدیگر، مورد توجه واقع می‌شود. یکی از پیامدهای این توجه، افزایش اعتقاد به حضور دین در عرصه زندگی است. زمانی دین در حیات بشری کارآمد است که آموزه‌های آن در عرصه‌های متنوع زندگی به روشنی بیان شده باشد.

خداوند در قرآن برای کسانی که به دنبال زندگی خوش و همراه با آسایش هستند، مژده می‌دهد که هر کس عمل صالح انجام دهد و نیکوکاری کند در حالی که مؤمن باشد، خواهد مرد باشد و خواه زن، ما او را به داشتن حیات طیبه، یعنی زندگی خوش و همراه با آسایش، زنده خواهیم کرد.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام در رابطه با حیات طیبه از پیامبر روایت می‌کند:

کسی که خدا را بشناسد و او را بزرگ به شمارد، زبانش را از سخن بیهوده باز می‌دارد، شکمش را از طعام حرام و اضافی منع می‌کند و باطنش را با روزه و عبادت شبانه تصفیه می‌نماید. گفتند: پدر و مادرمان به فدایت ای پیامبر خدا! اینان اولیای الهی هستند؟ فرمود: به راستی اولیای الهی ساکت‌اند و سکوت‌شان ذکر است؛ با دقت و تأمل می‌نگرند و نگریستن‌شان عبرت است؛ سخن می‌گویند و گفتارشان حکمت است؛ راه می‌روند و راه رفتن‌شان میان مردم برکت است. اگر اجل‌هایی که برای آنان مقرر شده نبود، روح‌شان در کالبدشان به خاطر ترس از عذاب و شوق به ثواب برقرار و پا بر جا نمی‌ماند.

اما مسلماً آدمی در پیمودن این راه قدسی، نمی‌تواند بدون راهنما باشد. تنها کسانی می‌توانند در این سفر، راهنمای انسان باشند که به همه مقتضیات جسمی و روحی و

نیازمندی‌ها و خواش‌های طبیعی او آشنایی کامل داشته باشند تا بتوانند او را به درک صحیح از اصول مسلم نظام آفرینش نایل کرده، به شاه‌راه زندگی شرافت‌مندانه و آزاد رهنمون سازند. آری، تنها پیشوایان راستین دین مقدس اسلام، نمونه‌چنین امری هستند. پیروی از تعالیم حیات‌بخش این وارستگان، می‌تواند آب زندگانی را در کام انسان، زلال و گوارا سازد و زندگی جاودانه را برای او به ارمغان آورد.

در این مقاله با مطالعه و دقت در رهنمودهای امام هشتم علیه السلام در زمینه حیات طیبه، مهارت‌های زندگی در چهار حیطة اساسی خداشناسی، خودشناسی، خانواده و اجتماع مورد بررسی قرار می‌گیرد. امید

---

<sup>۱</sup> سوره نحل، آیه ۹۷.

است توفیق تطبیق تمایلات مادی و معنوی با تعالیم ارزشمند آن حضرت، برای همگان به ویژه نسل جوان فراهم آید تا بتوانند فضای زندگی خود را روشن و با طراوت سازند.

۱. مهارت خداشناسی

انسان برای رهایی از جبر محیط و اجتماع و پذیرش مسئولیت خود و جامعه‌اش، باید به آفریدگار خویش، روی بیاورد. جهانی که این فرد الهی می‌بیند و می‌شناسد، جهان هدایت شده‌ای است که در آن هر موجودی در هر مرتبه‌ای، متناسب با ظرفیت وجودی خود از نوعی هدایت برخوردار است. اراده و آزادی این فرد، بر نگرش وی به خویشتن و بهره‌گیری از توانایی‌هایش برای پاسخ‌گویی به مسائل خود و جامعه، تأثیر معناداری خواهد داشت.

اما برای رسیدن به این نگرش الهی، آموزه‌های قرآن به خوبی نسبت میان انسان و خدا را تبیین می‌کنند؛ خدایی که جهان هستی را برای آدمی آفرید و آن را در خدمت انسان قرار داد<sup>۱</sup> و فرمود: ای فرزند آدم! همه چیز را برای تو آفریدم و تو را برای خود.<sup>۲</sup>

شناخت خدا، برقراری ارتباط با او و دستیابی به نگرش الهی، ارمغان‌های خجسته‌ای را ارزانی آدمی می‌کند که به برکت آن، زندگی سعادت‌مندانه‌ای برای وی رقم

می‌خورد. خداوند می‌فرماید: «یادم کنید تا یادتان کنم»<sup>۳</sup>، پس شناخت خدا و یاد او مایه امان از وحشت و رفیق تنهایی است<sup>۴</sup> و آرامش باطن را در وجود انسان جاری می‌سازد، چرا که «با یاد خدا دل آرام می‌گیرد»<sup>۵</sup>.

آرامش درونی، سلامت جسم را نیز به دنبال دارد و این مهم جز با تقوای الهی حاصل نمی‌شود، چه این که فقر نوعی بلاست، اما سخت‌تر از تنگ‌دستی، بیماری تن و سخت‌تر از بیماری تن بیماری قلب است. عامل

---

۱ بقره، آیه ۲۹.

۲ سید روح‌الله خمینی، چهل حدیث، ص ۴۶ و اکبر دهقان، هزار و یک نکته از قرآن کریم.

۳ بقره، آیه ۱۵۲.

۴ کافی، ج ۸، ص ۲۴۷.

۵ رعد، آیه ۲۸.

تن درستی، تقوای دل است.<sup>۱</sup> همانا پرهیزگاری و ترس از خدا، داروی بیماری دل‌ها، روشنایی قلب‌ها، درمان دردهای بدن‌ها، مرهم زخم جان‌ها، پاک‌کننده پلیدی‌های ارواح، روشنایی بخش تاریکی چشم‌ها، امنیت در ناآرامی و روشن‌کننده تاریکی‌ها است.<sup>۲</sup>

از خواسته‌های مهم آدمی در زندگی، نیل به احساس امنیت و آرامش درونی است که بخش قابل توجهی از آن در گرو سربلند بیرون آمدن از آزمایش‌های زندگی و به سلامت گذر کردن از آن است. نسبت میان تقوای الهی و موفقیت در آزمایش‌ها و سختی از نگاه قرآن به این صورت است که هرکس خداترس و پرهیزگار شود، خدا راه بیرون شدن از گناهان و حوادث عالم را بر او می‌گشاید.<sup>۳</sup> یعنی راه نجات از تنگنای مشکلات زندگی، پرهیز از محرّمات الهی و نشکستن حدود خدای است.<sup>۴</sup> هر آن کس که تقوای الهی را پیشه خود سازد، خداوند راه نجات از سختی‌ها و مشکلات را برای او قرار می‌دهد، او را در امور زندگی اش، محکم و استوار می‌سازد، راه هدایت و رشدش را فراهم می‌کند، حجت و برهانش را پیروز می‌سازد، او را رو سفید می‌کند و خواسته‌هایش را برآورده می‌گرداند.<sup>۵</sup>

بنده واقعی خدا و دین‌دار حقیقی کسی است که از تمام اوامر الهی، بی‌چون و چرا اطاعت نماید، آنها را صمیمانه به کار ببندد و از نواهی اش بی‌قید و شرط اجتناب کند و تمام سعیش این باشد که در این آزمون فایق شود، زیرا او تنها ضامن سعادت و نیک‌بختی را چیزی جز بندگی حق نمی‌داند.

امام رضا علیه السلام فرمود:

همانا خداوند مردم را به اطاعت و فرمان‌برداری خود آزمایش می‌کند، خواه ماده آزمایش برای آنان قابل تعقل باشد و خواه نباشد. هدف آزمایش این است که حجت خداوند بر مردم الزام‌آور باشد و جای شبهه در اطاعت و عدم اطاعت او باقی نماند. بر این اساس بدان که سرآمد تمام شرایط اطاعت و فرمان‌برداری از

---

<sup>۱</sup> نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت ۳۸۸.

<sup>۲</sup> همان، خطبه ۱۹۸.

<sup>۳</sup> طلاق، آیه ۲.

<sup>۴</sup> محمدحسین طباطبایی، المیزان، ج ۳، ص ۲۷۸.

<sup>۵</sup> ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۳۲.

خداوند این است که ما تسلیم بدون قید و شرط خدا باشیم، چه در اموری که عقل، آنها را درک می‌کند و چه در اموری که عقل ما به عمق آنها راه ندارد و حقیقت آنرا درک نمی‌نماید.<sup>۱</sup>

۲. مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی و یا خودشناسی و آگاهی به خویشتن، یکی از مهارت‌های بنیادی است و در آموزه‌های دینی اهمیت بسیار دارد، چراکه نخستین پیام الهی پیشوایان معصوم علیهم السلام منقلب ساختن آدمی از درون است. خودآگاهی به توانایی آدمی در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی‌اش گفته می‌شود، به گونه‌ای که وی قادر است نسبت به نقاط قوت و ضعف خویش، علایق و تمایلاتش، نیازها و احتیاجات و سایر ابعاد وجودی‌اش، معرفت صحیحی کسب کند و در پرتو آن به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. قرآن کریم چنین معرفتی را «بصیرت» نامیده و فرموده: «انسان خود بر نفس خویشتن بیناست.»<sup>۲</sup>

در اهمیت خودآگاهی و بصیرت به خویشتن، همین بس که در آموزه‌های دینی نداشتن چشم و بصر بسیار آسان‌تر از محرومیت از بصیرت و خویشتن‌شناسی است،<sup>۳</sup> از این رو معرفت نفس در مقایسه با دیگر معرفت‌ها، بالاترین جایگاه را دارد و برترین شناخت، خویشتن‌شناسی است.<sup>۴</sup>

نکته نغز این جاست که خودآگاهی، ارتباطی مستقیم با توان عقلانی و خردورزی دارد. انسان هر چه به خویشتن، بصیرت بیشتری داشته باشد، اندیشه وی بالندگی و پرورش بیشتری می‌یابد. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:

برترین خرد، شناخت انسان نسبت به خود است.<sup>۵</sup>

خودآگاهی محورهای گوناگونی دارد که مهم‌ترین آن عبارت است از:

---

۱ بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۴۸.

۲ قیامت، آیه ۱۴.

۳ عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم، ترجمه محمد علی انصاری، ج ۲، ص ۵۱۶، ح ۹.

۴ محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۶، ص ۱۴۰.

۵ عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۲، ح ۴.

الف. حقوق‌شناسی: آدمی با آگاهی از حقوق متقابل خود و دیگران و مسئولیت‌های ناشی از آن، می‌تواند روابط اجتماعی‌اش را بر اساس موازین صحیحی تنظیم کند. یکی از تعالیم گرانسنگ در این باره، ۵۱ حقی است که حضرت امام سجاد علیه السلام در رساله حقوق بدان اشاره فرموده است.

ب. ظرفیت‌شناسی: آشنایی فرد با قابلیت‌ها و توان‌مندی‌هایش موجب اعتماد به نفس و توسعه خودباوری او می‌شود. این شناخت ظرفیت‌ها در صورتی که با سپاس‌گزاری از خدای متعال همراه گردد، باعث افزایش نعمت‌های الهی می‌شود، همان‌طور که خداوند در قرآن می‌فرماید: «اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهیم افزود.» آموزه‌های دینی نیز بر استفاده از نعمت‌های الهی تأکید کرده‌اند. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید: «از نعمتی که خدا به تو داده است، بهره‌گیر.»<sup>۲</sup>

ج. کاستی‌شناسی: همان‌گونه که آدمی توان‌مندی‌های ویژه‌ای دارد، از ضعف‌هایی نیز رنج می‌برد که درک آن، شجاعت درونی و سعه صدر را می‌طلبد، زیرا پذیرفتن عیوب، کاری است بسیار دشوار که توجه به آن در خودآگاهی و بصیرت آدمی نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «به درستی رهنمودهایی از پروردگارتان

برای‌تان آمده است. هر که به دیده بصیرت بنگرد، به سود خود اوست و هر کس از سر بصیرت ننگرد، به زیانش است.»<sup>۳</sup>

د. رغبت‌شناسی: این محور از خودآگاهی به تمایلات و علایق فرد می‌پردازد. گرایش‌های انسان به دو دسته تقسیم می‌شود: گرایش‌های فطری که تمایلاتی نظیر گرایش به عشق، پرستش، دانش، زیبایی و خلاقیت و ابتکار را در برمی‌گیرد و گرایش‌های اکتسابی که شامل تمایلاتی است که از ابتدای تولد در آدمی نیست و طی سال‌های رشد، ایجاد می‌شود. در این نوع خودآگاهی، فرد با آگاهی به گرایش‌هایش، قادر می‌گردد گرایش‌های فطری و اکتسابی را از یکدیگر تمیز دهد و تمایلات اصولی و منطقی‌اش را از غیر آن تفکیک کند.

---

۱ ابراهیم، آیه ۷.

۲ نهج الفصاحه، ترجمه مرتضی فرید تنکابنی، ص ۶۲۷.

۳ انعام، آیه ۱۰۴.

هـ. نیازشناسی: از ویژگی‌های مهم انسان، وابستگی او به نیازها و احتیاجات جسمی و روحی است. گاه این وابستگی به اندازه‌ای است که چگونگی تأمین آن، عامل تعیین‌کننده‌ای در کیفیت رفتار و تکوین شخصیت فرد است. تأمین متعادل، به جا و هماهنگ نیازهای آدمی، سلامت روحی او را به ارمغان می‌آورد و محرومیت از ارضای برخی و یا همه آنها، سلامت روانی را تهدید می‌کند. از این رو بایسته است فرد از نیازهای خویشتن، چگونگی عملکرد آن و تأثیر تأمین یا عدم تأمین این نیازها، اطلاع یابد تا زمینه‌هایی مناسب را برای سلامت روحی‌اش تدارک بیند.

این نیازها به دو دسته تقسیم می‌شود: دسته اول، «نیازهای اولیه یا نیازهای حیاتی - زیستی» است که مقصود از آن، احتیاجات فیزیکی و مادی است. دسته دوم، نیازهای ثانویه یا «نیازهای روانی» است که خود بر شش نیاز، تقسیم‌پذیر است: نیاز به امنیت (ایمنی)، نیاز به تعلق (دوست داشتن و دوست داشته شدن)، نیاز به احترام و بازشناسی منزلت، نیاز به فهم و درک متقابل، نیاز به زیبایی و نیاز به خودشکوفایی. و. آرمان‌شناسی: آدمی به همان اندازه که به نیازهایش تعلق دارد، به آرمان‌ها و آرزوهایش نیز وابسته است. در سنین نوجوانی و جوانی، آرمان‌ها و آرزوها بیشتر رخ می‌نماید و بر تفکر و رفتار افراد تأثیر می‌نهد.

نکته قابل توجه، تفکیک آرمان‌ها از اهداف است. آرمان‌ها معطوف به آینده‌ای کم و بیش دور از دست‌رس است، در حالی که اهداف، جنبه‌ای واقع‌بینانه دارد و امکان دست‌رسی به آن بیشتر است. بر این اساس، آگاهی آدمی به آرمان‌ها و اهداف، زمینه‌ساز تدابیری است که فرد را قادر می‌سازد به تفکیک دقیق آن از یکدیگر بپردازد و با حفظ چشم‌انداز خویش به آرمان‌هایش، از تعقیب اهداف واقع‌بینانه بازماند.

چنانچه نیل به منزلت والایی هم‌چون انتساب به اهل‌بیت علیهم‌السلام را یکی از آرمان‌های برجسته هر مسلمان بدانیم، دستیابی به آن در گرو خودآگاهی و آشنایی با ضعف‌ها و قوت‌های درونی خویشتن است. آن کس که هر روز به حسابش رسیدگی نکند و بد و خوب خود را نشناسد، از اهل‌بیت نیست و به مکتب روحانی ایشان انتساب ندارد.<sup>۱</sup> بدیهی است این خودآگاهی زمینه دفع بدی‌ها و رشد نیکی‌ها و عاملی برای بالندگی و اعتلای شخصیت است.

---

<sup>۱</sup> کافی، ج ۲، ص ۴۵.

در کلام رضوی تلاش برای اشاعه فرهنگ اهل بیت علیهم السلام، افزون بر بالندگی فرد و جامعه، مهر و رحمت الهی را به ارمغان می‌آورد، چنان‌که فرمود: «خدا رحمت کند آن کس را که امر ما را زنده سازد.

سوال شد: چگونه؟ فرمود: علوم ما را فرا گیرد و به دیگران بیاموزد.»<sup>۱</sup>

از وجوه خودآگاهی، درک عوامل مؤثر در تباهی و سقوط آدمی است، زیرا چنین درکی، زمینه‌ساز نجات خویشتن از لغزش‌هاست. اهمیت این امر تا آن‌جاست که پیروزی در پیکار با نفس و سوسه‌گر، به جهاد اکبر توصیف شده است. در کتاب منسوب به امام رضا علیه السلام با نام فقه الرضا آمده است:

رسول اکرم با یکی از اصحاب خود که از جبهه جنگ، ژولیده و غبارآلود به منزل خود برمی‌گشت، مواجه شد. حضرت به وی فرمود: از جهاد اصغر برگشته‌ای و به جهاد اکبر باز می‌گردی. گفت: مگر بالاتر از جنگ با شمشیر هست؟ فرمود: بلی، جهاد آدمی با نفس خود.<sup>۲</sup>

نکته‌ای که از این کلام نورانی استنباط می‌شود، ارجحیت جهاد با دشمن درون (نفس) بر جهاد با دشمن بیرون (بیگانگان متخاصم) است. چنین ترجیحی آدمی را برمی‌انگیزد تا برای نیل به پاداش، گام در راه مبارزهٔ دشوار با نفس نهد و با اراده‌ای نیرومند، از پیروی خواهش‌های نفس پرهیزد.

خودآگاهی و ایجاد بینش، مفاهیمی بسیار نزدیک به هم‌اند. ایجاد بینش نسبت به خویشتن، بخشی از خودآگاهی را شکل می‌دهد و به طور کلی بینش در دو عرصه تحقق می‌یابد: بینش به جهان درون (عالم انفسی) و بینش به جهان بیرون (عالم آفاقی). در عرصه نخست، از آگاهی آدمی به پیامد اعمالش و یافتن رابطه‌ای منطقی میان آن دو می‌توان سخن گفت. این نسبت در کلام علوی چنین تبیین شده است: «امر به معروف و نهی از منکر را رها نکنید، و گرنه شرورترین افراد بر شما تسلط می‌یابند و هر چه خدا را بخوانید، مستجاب نخواهد شد.»<sup>۳</sup> بر پایه این سخن، تبعات ترک واجبات الهی، تنها گریبان‌گیر بدان جامعه نخواهد

---

<sup>۱</sup> صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۵۶۵.

<sup>۲</sup> فقه الرضا علیه السلام، ص ۳۸۰.

<sup>۳</sup> نهج البلاغه، نامه ۴۷.



شد، بلکه خوبان نیز صدمه می‌بینند. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید: «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمود: زمانی که امت من امر به معروف و نهی از منکر را وانهند، در انتظار پیامدی ناگوار باشند.»<sup>۱</sup>

یکی از عوامل بازدارنده آدمی از گناهان، آگاهی از آثار وضعی نافرمانی خداست. هر اندازه انسان به نتایج کوتاه مدت و دراز مدت گناهان، بینش و معرفت بیشتر پیدا کند، در ترک آن موفق‌تر خواهد بود. حضرت رضا علیه السلام در این باره می‌فرماید: «هر گاه مردم به گناه تازه‌ای آلوده شوند، خداوند ایشان را به بلای تازه‌ای دچار می‌سازد.»<sup>۲</sup> چنین تهدیدی عامل بازدارنده آدمی از نافرمانی الهی است.

همان‌گونه که آگاهی از فرجام گناه، عامل بازدارنده به شمار می‌آید، آگاهی از نتایج دعا و نیایش با خداوند متعال عاملی انگیزشی است. چه بسا اطلاع یافتن آدمی از برکات دعا، وی را بیش از پیش به این نوع ارتباط با حق تعالی، راغب سازد. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید: «سلاح پیامبران را دریابید! گفته شد: سلاح پیامبران کدام است؟ فرمود: دعا.»<sup>۳</sup>

تجلی زیبای نیایش را در نماز می‌توان یافت و از آن رو که وضوی پاکیزه و کامل، مایه حضور قلب در نماز می‌شود، آگاهی آدمی به نقش نماز در بهداشت روان و نیز نقش وضو در کیفیت نماز، توجه بیشتر و تمرکز اندیشه وی را به همراه خواهد داشت، بنابراین باید به مقدمه نیایش نیز بینش یافت، چنان‌که امام رضا علیه السلام نماز بنده در بارگاه الهی را منوط به ظاهر آراسته و جوارح پاک می‌داند و این با وضوی درست، میسر است.<sup>۴</sup>

پیش‌تر گفته شد یکی از مصادیق خودآگاهی، شناخت ظرفیت و جایگاه آدمی است. اگر وی به چنین معرفتی دست یابد، می‌تواند رابطه‌ای منطقی با خویشتن برقرار سازد و به نوعی سازگاری فردی دست یابد و در موارد ضروری، توانایی کنترل خشم را داشته باشد. در اندیشه رضوی چنین است که وقتی انسان خود را

---

<sup>۱</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۸۲.

<sup>۲</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۷۶.

<sup>۳</sup> محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۲، ص ۸۷.

<sup>۴</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۴۹.

پاس دارد و ارزش خود را بشناسد، غضبش آرام گیرد<sup>۱</sup>. بر پایه این سخن، رابطه‌ای مثبت و مستقیم میان خودآگاهی و خویشتن‌داری وجود دارد، بنابراین یکی از راهکارها برای یاری رساندن به افراد در کنترل عواطف منفی، آشنایی آنان با جایگاه و منزلت انسانی است.

۳. خانواده

از جمله آیات الهی این است که برای انسان از جنس خودش جفت و همسری آفرید تا در کنار او آرامش یابد و با او انس گیرد و میان‌شان رأفت و مهربانی برقرار فرمود.<sup>۲</sup>

خانواده سنگ بنای جامعه و سلول اولیهٔ اجتماع محسوب می‌شود. همان‌گونه که خانواده از دو عنصر (زن و مرد) و یا بیش از آنها تشکیل می‌شود، جامعه نیز با نهاد خانواده و گسترش آن به وجود می‌آید، لذا برای نیل به جامعه سالم، مطلوب و موفق، ناگزیر باید واجد خانواده‌هایی سالم، صالح و بالنده بود. بدیهی است در صورت نیکو بودن حیات، می‌توان از خانوادهٔ متعادل گفت‌وگو کرد و شرایط تحقق آن را انتظار داشت. از این رو باید به طرح و تبیین مهارت‌های تشکیل خانواده و روشن نمودن شاخص‌ها و معیارهای آن پرداخت.

آیین هدایت‌گر و نجات‌بخش اسلام در زمینه تبیین چشم‌اندازها، آرمان‌ها و آداب خانواده و تربیت فرزند، مطلبی را فروگذار نکرده است. بخشی از آموزه‌های دینی درباره زندگی خوب و خانواده متعادل، به ویژه در سیره رضوی، ناظر به مهارت‌های خانوادگی و تربیتی است. امام رضا علیه السلام فرمود: «هر کس به خیر و شر اعمال خود توجه کند، از زندگی بهره‌مند خواهد شد و هر که از خود غافل شد، زیان خواهد دید.»<sup>۳</sup>

علی بن شعیب می‌گوید:

---

<sup>۱</sup> همان، ص ۵۰.

<sup>۲</sup> روم، آیه ۲۶.

<sup>۳</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۱۰۲.

علی بن موسی الرضا علیه السلام فرمود: چه کسی معاش بهتر و زندگی نیکوتری دارد؟ گفتیم: شما داناترید. فرمود: کسی که دیگران در معاش او به خوبی معیشت کنند و در پرتوی زندگی او زندگی خوبی داشته باشند، زندگی بهتری خواهد داشت.<sup>۱</sup>

از این سخنان نورانی در می‌یابیم که دستیابی به سعادت برای آدمی، در پرتوی زندگی خوب حاصل می‌شود. زندگی خوب و بهره‌مندی از مواهب آن، نیازمند شناخت دقیق مهارت‌ها در سطح خانواده است که در ذیل به چند مورد مهم اشاره می‌گردد:

الف. مهارت مدیریت خانواده: تقویت و تعالی خانواده، مرهون عوامل بسیاری، از جمله مدیریت خانواده است. چنانچه مدیریتی آگاهانه، مدبرانه و جامع بر خانواده حاکم باشد، همه اعضای زندگی مشترک، احساس امنیت و آرامش می‌کنند و در سایه چنین آرامش خاطری، امکان رشد و بالندگی می‌یابند. از عناصر مهم مدیریت، نوع «برنامه‌ریزی و تنظیم زمان» مناسب برای رسیدگی به کارها و امور مختلف زندگی است. امام رضا در توصیف زندگی پیامبر صلی الله علیه و آله، بهترین مدیریت موفق را در زندگی چنین بیان می‌فرماید:

چون ایشان به منزل می‌رفت، وقت خود را سه قسمت می‌نمود: یک قسمت برای خداوند تبارک و تعالی، یک قسمت برای خانواده و یک قسمت نیز برای خود. سپس قسمت خود را بین خود و مردم تقسیم می‌کردند.<sup>۲</sup>

یکی دیگر از وجوه مهم زندگی خانوادگی و ابعاد اساسی مدیریت خانواده، «مدیریت اقتصادی» است. آشنایی با آموزه‌های دینی در این باره علاوه بر ایجاد انگیزه بیشتر در تأمین معاش، خطوط و جهات اصلی و مطلوبی را در زمینه اقتصاد خانواده برای همه افراد ترسیم می‌کند و در نهایت، به حفظ توازن میان درآمد و مخارج زندگی می‌انجامد.

---

<sup>۱</sup> همان، ج ۲، ص ۳۱۵ و مرتضی فرید تنکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۳۳۹.

<sup>۲</sup> همان، ج ۱، ص ۸۴ و صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۳۹ و ۶۴۰.

در نگاه رسول اکرم صلی الله علیه و آله کوشش در راه کسب نیازمندی‌های خانوادگی، منزلتی والا دارد. آن حضرت می‌فرماید: «اجر کسی که برای زندگی خود و خانواده‌اش زحمت می‌کشد، مانند اجر سرباز مجاهد است.»<sup>۱</sup> هم‌چنین امام رضا علیه السلام در زمینه ارزش تأمین معاش خانواده می‌فرماید: «کسی که در پی روزی باشد تا خانواده خود را اداره کند، مزدش از مجاهد در راه خدا بیشتر است.»<sup>۲</sup>

اگرچه تأمین معاش، پاسخ به نیازهای اولیۀ مادی و زیستی فرد و خانواده است، فراتر از آن، به تأمین آرامش و امنیت زندگی می‌انجامد. حصول امنیت و آرامش، زمینه‌ای برای عبادت و ارتباط با خداست و سازندگی و تکامل روح و روان آدمی را به ارمغان می‌آورد. حضرت امام رضا علیه السلام فرمود: «آدمی وقتی خوراک سال خود را ذخیره کند، پشتش از بار زندگی سبک می‌گردد و آسوده‌خاطر می‌شود.» سپس فرمود: «حضرت باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام تا زمانی که قوت سال خود را ذخیره نکرده بودند، خانه یا ملک نمی‌خریدند.»<sup>۳</sup>

از جمله دانش‌ها و مهارت‌های زندگی، رعایت «اعتدال، رفق و مدارا» در برنامه‌های اقتصادی خانواده است، زیرا برقراری تعادل و توازن مناسب میان درآمدها و هزینه‌های

زندگی، منجر به شرایطی می‌شود که عزت نفس و حیثیت افراد را در محیط اجتماع حفظ می‌کند. حضرت امام رضا علیه السلام بر این مهم تأکید فرمود که: «در مصارف مالی درباره خود و عائله‌ات، معتدل و میانه‌رو باش.»<sup>۴</sup> در همین راستا و برای نشان دادن جایگاه اعتدال در برنامه‌های زندگی و از جمله در زمینه‌های اقتصادی، حضرت فرمود: «هیچ بنده‌ای به کمال حقیقی ایمان نمی‌رسد تا این که سه خصلت در او باشد: دین‌شناسی، برنامه‌ریزی در زندگی و شکیبایی بر سختی‌ها و ناملایمات.»<sup>۵</sup>

---

<sup>۱</sup> محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۲، ص ۱۰۷۴ و مرتضی فرید تنکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۸.

<sup>۲</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۲۹۹.

<sup>۳</sup> نهج الفصاحه، ترجمه مرتضی فرید تنکابنی، ص ۶۰۴.

<sup>۴</sup> مرتضی فرید تنکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۲۰۸.

<sup>۵</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۵ و ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۴.

ب. مهارت‌های شناختی (معرفتی) نیازهای خانواده: مهارت‌های خانوادگی، توجه به موقعیت و جایگاه نیازهای همسر و فرزندان اعم از مادی و معنوی و چگونگی تأمین آنهاست. نیازهای آدمی را می‌توان به دو دسته نیازهای زیستی و مادی (اولیه) و نیازهای اساسی روحی (ثانویه) تقسیم کرد. تأمین نیازهای اولیه، شرط لازم برای پاسخ به نیازهای ثانویه است، لذا در مدیریت زندگی خانوادگی، ابتدا باید در جهت رفع نیازهای مادی خانواده (همسر و فرزندان) زحمت کشید و در کنار آن در اقناع خواسته‌های روحی تلاش کرد.

حضرت رضا علیه السلام درباره نیازهای زیستی و مادی، ما را به خوش‌بینی به خداوند دعوت می‌فرماید، زیرا طبق فرمایش ایشان:

هرکه به خدا خوش‌بین باشد، خدا با گمان خوش او همراه است و هرکه به رزق و روزی اندک خشنود باشد، خداوند به کردار اندک او خشنود باشد و هرکه به اندک روزی حلال خشنود باشد، بارش سبک و خانواده‌اش در نعمت باشد و خداوند او را به درد دنیا و دوایش، بینا سازد و او را از دنیا به سلامت به دارالسلام بهشت رساند.<sup>۱</sup>

در کلام و سیره عملی رضوی، به طور خاص بر تأمین نفقه خانواده تأکید شده است: «که هرکس به هر مقدار که در توانش باشد، باید برای اهل منزل خود خرج کند.»<sup>۲</sup> هم‌چنین ایشان می‌فرماید: «سزاوار است مرد متمکن به زندگی خانواده خود توسعه دهد تا آنان به علت سخت‌گیری او و محرومیت خودشان، مرگ وی را آرزو نکنند.»<sup>۳</sup>

اما از نتایج تلاش برای تأمین نیازهای مادی می‌توان گفت: چون اصل تشکیل خانواده، عمل به سنتی از سنت‌های الهی و دنیوی است، هرگونه تلاش در این راه مأجور و مستوجب لطف و پاداش الهی خواهد بود. به علاوه تأمین خواسته‌های مادی خانواده، موجب حفظ عزت نفس و آبروی خویشان، همسر و فرزندان است، چون زمانی که آدمی به دیگران نیازمند نباشد، در حفظ کرامت انسانی خویش تواناتر خواهد بود.

۱ همان، ج ۱، ص ۲۶۹.

۲ همان، ج ۱، ص ۲۸۵.

۳ همان، ج ۲، ص ۲۰۸ و وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۳۲.

تلاش برای تأمین معیشت موجب قدرشناسی از زحمات آدمی است، زیرا انسان قدر چیزی را که با زحمت به دست آورده است به مراتب بیشتر می‌داند تا آنچه بدون زحمت به دست آمده باشد.

مهم‌ترین نیازهای روحی خانواده، نیاز به برقراری ارتباط انسانی با یکدیگر و با فرزندان است و چنانچه به این نیازها به موقع و متناسب با شرایط افراد پاسخ داده شود، آرامش روحی آنان تأمین می‌گردد. خوش رفتاری و مدارا در روابط خانواده، نقشی محوری دارد که البته هم در دوران آسایش و هم در شرایط سخت و تنگناهای زندگی موضوعیت می‌یابد. این نوع مهارت هم‌چون سایر مهارت‌های زندگی، فرآیندی اکتسابی است و در صورت آگاهی فرد به کیفیت و نتایج آن و با عزم و اراده جدی، دست‌یافتنی خواهد بود. تحقق این مهم نیز به فرصت و مجال کافی نیاز دارد.

حضرت رضا علیه السلام فرمود:

کوشش کنید اوقات روز شما در چهار بخش تنظیم شود: بخشی برای عبادت و خلوت با خدا، بخشی برای تأمین معاش، بخشی برای معاشرت و مصاحبت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوب‌تان واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و بخشی را نیز به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید تا از مسرت و نشاط آن، نیروی انجام وظایف بخش‌های دیگر را به دست آورید.<sup>۱</sup>

از علایق و رغبت‌های مهم آدمی، گرایش به روابط عاطفی با اطرافیان و نزدیکان است، به ویژه آنانی که اولین توجه آدمی را برمی‌انگیزند، نظیر والدین، همسر، فرزندان، دوستان و آشنایان. در این میان، فرد بیش از آنچه به دیگران حس عاطفی می‌ورزد، مایل است علاقه و محبت دیگران را دریافت کند. همسر و شریک زندگی در مقایسه با دیگران از حیث داد و ستد عاطفی، جایگاه خاصی دارد.

در سخنان رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله آمده است: «اگر مردی به همسرش بگوید: من تو را دوست دارم، این سخن هرگز از قلب او خارج نخواهد شد.»<sup>۲</sup> رمز این مطلب را می‌توان در گرایش به

<sup>۱</sup> مرتضی فرید تنکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۲، ص ۱۳۵.

<sup>۲</sup> کافی، ج ۵، ص ۵۶۹؛ و علی مشکینی، ازدواج در اسلام، ترجمه احمد جنتی و حسن مصطفوی، بهشت خانواده.

محبوبیت زن در قلب مرد جست‌وجو کرد، زیرا زن می‌خواهد محبوب و خواستنی باشد و این را از زبان همسرش بشنود تا به زندگی دل‌گرم و مطمئن شود.

در کلام امام رضا علیه السلام نیز آمده است: «نیمی از خرد آدمی اظهار دوستی و محبت به مردم است.»<sup>۱</sup> بدیهی است چنانچه اظهار دوستی و محبت به دیگران از نشانه‌های عقل آدمی باشد، در این صورت اظهار دوستی و علاقه به همسر، از نمودها و ظواهر مهم خرد و اندیشه‌ورزی انسان محسوب می‌شود، زیرا همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، چنین رفتاری همسران و به ویژه زنان را به تداوم و تعمیق زندگی خانواده دل‌گرم و مطمئن می‌سازد.

ج. مهارت‌های شناختی (معرفتی) همسر: در حقیقت کلید ورود به سایر مهارت‌ها، آگاهی از محورها و مؤلفه‌هایی نظیر شناخت نیازها، اقتضائات و ویژگی‌های متقابل در کانون خانواده است. به ویژه شناخت خصوصیات روحی همسر، عاملی برای تداوم زندگی و تکامل معنوی و دستیابی به تعادل و آرامش روحی است. از آنجایی که هر فرد مسلمان نسبت به تربیت شایسته فرزند، انگیزه جدی و هدفی اساسی هم‌چون فرزند صالح و نیکو دارد، بنابراین ناگزیر از شناخت و معرفت اولیه همسر است.

یکی از مهارت‌های ضروری خانوادگی، «رغبت‌شناسی و شناخت علایق همسر» است، زیرا شناخت تمایلاتش راه را برای نفوذ و تأثیرگذاری در شخصیت و منش او هموار می‌کند و در نتیجه، تفاهم و درک متقابل میسر می‌شود. شناخت شخصیت همسر، در حقیقت نوعی ارج نهادن به شخصیت و منش اوست. همسران، با درک منزلت و شخصیتی که از یکدیگر دارند، علاوه بر حس وفاداری به همسر و زندگی مشترک، انگیزه والایی برای مقابله با مشکلات‌شان خواهند یافت. این افراد پیروزمندان واقعی میدان زندگی محسوب می‌گردند.

درک توان‌مندی‌های واقعی و تنظیم انتظارات در حد توان یکدیگر، بر عزت نفس، احساس خودباوری، بهبود و رشد مناسبات میان همسران تأثیرگذار است، زیرا در این صورت آزرده‌گی خاطر و شکایت از یکدیگر

---

<sup>۱</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۵ و مرتضی فرید تکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۲، ص ۴۲.

پیش نمی‌آید و حریم آنان حفظ می‌شود، در نتیجه باب صمیمیت و تفاهم گشوده می‌گردد و سطح ارتباطات انسانی آنها ارتقا می‌یابد.

در پرتوی انتظاراتی که در حد توان افراد خانواده است، حس مسئولیت‌پذیری آنان رشد می‌یابد، زیرا زمانی که از آدمی به قدر توانایی‌اش انتظار رود، تشویق می‌شود تا برای مسئولیت‌های بزرگ‌تر، آمادگی پیدا کند و خود را در آزمون ارزیابی شخصیتش بیازماید.

چنانچه انتظار در حد توان، به منزله اصلی در زندگی آدمی جایگزین شود، شادابی، مسرت و نشاط را به وی تقدیم می‌کند. شور و نشاطی که ناشی از انتظار واقع‌بینانه است، منجر به شکوفایی ذهن آدمی می‌شود و نیروی فکری او را افزایش می‌دهد.

د. مهارت فرزندپروری: فعالیت‌های تربیتی، پهنه‌ای گسترده و تنوع‌پذیر است که زمان قبل از تولد (دوران جنینی) تا جوانی افراد را در بر می‌گیرد و در هر دوره به اقتضای ویژگی‌هایش، شیوه‌های متناسب با خود را می‌طلبد. همه این فعالیت‌ها به گونه‌ای متأثر از مهارت‌های خانوادگی است؛ به عبارت دیگر کارآمدی خانواده و ارتباط مطلوب با همسر، مقدمه و زمینه موفقیت در تربیت فرزندان است. سازگاری با همسر، شرط لازم برای سازگاری با فرزند و پیش زمینه هر دو، سازگاری با خویشان است. به طور کلی نسبت میان سازگاری‌ها را می‌توان چنین ترسیم کرد:

سازگاری شخصی (با خویشان)

سازگاری خانوادگی (با همسر)

سازگاری تربیتی (با فرزند)

سازگاری اجتماعی (با دیگران).

حضرت امام رضا علیه السلام به ابوهاشم فرمود:



عقل، عطیة الهی و ادب و تربیت، نتیجه مشقت است. آن کس که در راه فرا گرفتن ادب، به مشقت و زحمت تن در دهد، پیروز می‌شود و آن کس که در راه ازدیاد عقل خداداد که جزء سرشت آدمی است، سعی و مجاهده کند، جز بر نادانی خود نیفزوده است.<sup>۱</sup>

از این سخن گران‌سنگ چنین برمی‌آید که راه تربیت، راهی دشوار و طولانی است که مشقت و سختی را به همراه دارد، ولی آن که در این مسیر، با امید و تلاش حرکت کند، به موفقیت و پیروزی دست می‌یابد. تأکید بر جنبه اکتسابی تربیت، بر جرأت و شهامت افراد در رسیدن به آن می‌افزاید.

تربیت فرزند بیش از آن که با آموزه‌های کلامی و ارتباط زبانی صورت گیرد، بر آموزه‌های رفتاری مبتنی است. این موضوع در تربیت اسلامی و سیره معصومان علیهم السلام جایگاه ویژه‌ای دارد. حضرت رضا علیه السلام در عرصه تربیت فرزند با تأکید بر روش عملی می‌فرماید: «به فرزندت دستور بده که با دست خود صدقه دهد.»<sup>۲</sup>

از روش‌های تربیتی اسلام، رعایت عدالت میان فرزندان است. این روش که در خانواده‌های متعادل و موفق بیشتر دیده می‌شود، در سیره نبوی و ائمه اطهار علیهم السلام جایگاه والایی دارد. پدری با دو فرزند خود به محضر رسول اکرم صلی الله علیه و آله شرفیاب شد. او یکی از فرزندان را بوسید و به فرزند دیگر اعتنا نکرد. پیامبر که این رفتار نادرست را دید، به او فرمود: «چرا با فرزندان خود عادلانه رفتار نمی‌کنی؟ میان فرزندان خود به عدالت رفتار کنید، همان‌گونه که مایلید مردم با شما به عدل و داد رفتار کنند.»<sup>۳</sup>

حضرت امام رضا علیه السلام به نقل از پدران گرامی‌شان درباره رفتار پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «برای مردم هم‌چون پدری مهربان بود و همه در چشمش یک‌سان بودند.»

---

<sup>۱</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳ و کافی، ج ۱، ص ۲.

<sup>۲</sup> همان، ج ۲، ص ۲۰۷ و محمد محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمة، ترجمه حمید رضا شیخی، ص ۱۷.

<sup>۳</sup> محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۴، ص ۳۶۷۳.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره نقش عقل در تربیت و هدایت آدمی می‌فرماید: «از عقل و خرد خویش راهنمایی بخواهید تا به رشد و کمال نایل گردید و از فرمانش سرپیچی نکنید که نادم و پشیمان خواهید شد.»<sup>۱</sup>

در این بیان نورانی، عقل عاملی مؤثر در تربیت و سازندگی انسان شمرده شده است. تربیت عقلانی که با به کارگیری استعداد های فکری، به تربیت کودکان و نوجوانان می‌پردازد، از اولویت خاصی نسبت به دیگر مؤلفه‌های تربیتی هم‌چون تربیت عاطفی، تربیت اجتماعی و امثال آن برخوردار است.

برای موفقیت در تربیت باید به دنبال زمان مناسب نیز بود. در کلام حضرت رضا علیه السلام برای تأثیر پذیری دل، اشارات دقیقی وجود دارد. ایشان می‌فرماید: «دل همیشه آمادگی ندارد، گاهی نشاطی دارد و گاهی رخوت، بنابراین به هنگام نشاطش به آن توجه کنید (و در عبادت به کارش گیرید) و به گاه رخوت به حال خود رها سازید.»<sup>۲</sup>

برای اداره امور فرزندان و تربیت شایسته آنان، باید مسئولیت والدین به خوبی تبیین شود. بر اساس آنچه از کلام و سیره معصومان علیهم السلام استنباط می‌شود، مسئولیت اصلی تربیت فرزند با پدر و هم‌یاری و مشارکت مادر است. در سیره رضوی بر نقش سرپرست و مدیر برای گروه‌های مختلف جامعه تأکید شده است که شامل کانون خانواده و محیط زندگی نیز می‌شود. امام رضا علیه السلام فرموده است: «هیچ طایفه و ملتی را نمی‌بینیم که به زندگی ادامه داده و پایدار مانده باشد، مگر به وجود رئیس یا سرپرستی که ضروریات مادی و معنوی آنان را برآورده ساخته باشد.»<sup>۳</sup> از آن‌جا که خانواده زیر مجموعه جامعه و سلول بنیادین آن محسوب می‌شود، از این قاعده عمومی برکنار نیست و پایداری ارکان آن به وجود مدیریتی منطقی و مدبر وابسته است.

---

<sup>۱</sup> میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۲۸۶.

<sup>۲</sup> محمد محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمة، ترجمه حمیدرضا شیخی، ص ۴۷۵.

<sup>۳</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۱۱۰ و مرتضی فرید تکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۲۲۵.

والدینی در مهارت‌های فرزندپروری موفق‌اند که قادر به درک ویژگی‌های مهم فرزندان‌شان باشند. ارتباط مؤثر و صحیح با فرزند در گرو شناخت روحیات، نیازها و حقوق فرزند است. نیازهای روحی فرزند از نظر تنوع، شدت و دوام متفاوت است و چنانچه به موقع، متعادل و صحیح پاسخ داده شود، سلامت روحی وی تأمین می‌گردد. نیاز به محبت و تبادل عاطفی از نیازهای روحی است که از دوره جنینی تا لحظه مرگ بر تمام وجود آدمی تأثیر می‌نهد. اولین تأثیرات ابراز محبت، رشد احساس پذیرش و مقبولیت در فرزند، خوش بینی به آینده و اتکا به حمایت‌های خانواده است. پاسخ‌گویی فعال و معتدلانه پدر و مادر به نیازهای روحی فرزند به برقراری پل ارتباطی مناسبی به نام پل اعتماد میان دو نسل خواهد انجامید که خود موقعیت مناسبی را می‌آفریند تا کودک در سال‌های نوجوانی، به تفاهم بیشتر و عمیق‌تر دست یابد.

در سیره اهل بیت علیهم السلام شواهد فراوانی درباره محبت به فرزند وجود دارد. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید: «کسی که به کودکان محبت نکند از ما نیست.»<sup>۱</sup> از وصایای امیرالمؤمنین، نزدیک وفات این بود که: «در خانواده خود با کودکان مهربان باش.»<sup>۲</sup> امام صادق علیه السلام نیز فرمود: «مردی که به فرزند خود محبت بسیار کند، مشمول رحمت و عنایت مخصوص خداوند بزرگ است.»<sup>۳</sup>

سخنان امام رضا علیه السلام و سیره عملی آن بزرگوار، ناظر به نیازهای مهم روحی فرزند است و به چگونگی تأمین و ارضای آن اشاره دارد. حضرت امام رضا علیه السلام در همین باره حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل می‌کند که ایشان فرمودند: «بزرگان خود را احترام نهید، به اطفال خود مهربانی کنید و با خویشان خود ارتباط داشته باشید.»<sup>۴</sup>

---

<sup>۱</sup> مرتضی فرید تکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۵۸.

<sup>۲</sup> بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۱۵۴.

<sup>۳</sup> حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱.

<sup>۴</sup> صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۵۹۷.

خواسته‌های اقتصادی و مادی اهمیت خاصی دارد، زیرا تأمین و یا عدم تأمین آن و نیز اختلال در آن، بر سلامت جسمی و نیز بهداشت روحی فرزند تأثیرگذار است. در همین باره امام رضا علیه السلام فرمود: «بر اشخاص توانا لازم است که زندگی راحتی را برای زن و فرزند خود به وجود آورند.»<sup>۱</sup>

انتخاب نام نیکو اولین حق فرزند است. در اهمیت و منزلت نام نیک، اشاره به این مطلب ضروری است که یکی از حقوق انسانی در روابط متقابل، کاربرد نام و عنوان شایسته و نیکوست. در حدیث آمده است: «حق مؤمن بر برادرش این است که او را به بهترین اسمش بنامند.»<sup>۲</sup>

انسان جانشین خدا در زمین است و به دلیل ویژگی‌های معنوی و اخلاقی اش، این افتخار را یافته است که تاج کرامت الهی بر سرش گذاشته شود و احترامش لازم گردد. در برخی احادیث به این موضوع اشاره شده که «احترام مؤمن از حرمت خانه کعبه نیز بالاتر است.» حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید: «لازم است با تمام اطفال و بزرگسالان مؤدب و با احترام رفتار کنید.»<sup>۳</sup>

۴. مهارت ارتباطات انسانی (بین فردی)

مهارت‌های بین فردی، ناظر به ارتباط میان فرد و فرد، فرد و گروه، گروه با گروه و مانند آن است. ارتباطات انسانی از خویشتن آغاز می‌شود؛<sup>۴</sup> مفهوم این عبارت، تأثیر ارتباط با خویشتن (درون فردی) بر ارتباط با دیگران (بین فردی) است، زیرا وقتی آدمی به قابلیت‌ها و کاستی‌های خویش آگاه می‌شود و به رابطه‌ای معقول و منطقی با خود دست می‌یابد، انتظاراتی متناسب با امکانات خود خواهد یافت و در برآوردن آن موفق به برقراری ارتباط انسانی مطلوب با دیگران خواهد شد.

آنچه زمینه ارتباط انسانی مطلوب را فراهم می‌آورد، «خداگرایی» است. میان اصلاح رابطه با خدا و اصلاح رابطه با خلق، نسبت مستقیم وجود دارد. لازمه ارتباط صحیح با حق، اطاعت از اوامر و پرهیز از نواهی اوست و از جمله آن رعایت حقوق دیگران است. در این صورت کسی که از خدا پروا کند، حقی از بندگان

۱ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۴۴۲.

۲ مرتضی فرید تکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۱۹۴.

۳ حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۶۷.

۴ علی اکبر فرهنگی، ارتباطات انسانی (مبانی)، ج ۱.

خدا را ضایع نخواهد کرد. در این رابطه حضرت امیر علیه السلام فرمود: آن کس که درونش را اصلاح کند، خداوند ظاهرش را اصلاح می‌کند و هرکس برای دینش کار کند، خداوند امور دنیایش را کفایت می‌کند، و آن کس که میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند بین او و مردم را اصلاح خواهد کرد.<sup>۱</sup>

از نظر امام رضا علیه السلام نیز «عزیزترین مردم کسی است که در نهان و آشکارش از خدا پروا کند.»<sup>۲</sup>

وجود معیارهای مشخص و قطعی در قلمرو ارتباطات انسانی و محورهای زیرمجموعه آن، به آدمی اطمینان و آرامش خاطر می‌بخشد، زیرا باور به درستی رفتار، موجب استحکام، تداوم و تعمیق آن رفتار می‌شود. دستیابی به ارتباط انسانی مطلوب، نیازمند شناخت ضابطه‌ها و معیارهای متقن است. در نگاه امام رضا علیه السلام «فروتنی آن است که آنچه را دوست داری مردم به تو بدهند، به آنان بدهی.»<sup>۳</sup>

در حیطه ارتباطات انسانی، مهارت‌های گوناگونی وجود دارد که مهم‌ترین آنها عبارت است از:

الف. مهارت مردم‌داری: مهارت مردم‌داری از مهارت‌های برجسته و مهم در حیطه ارتباطات انسانی و در واقع نوعی روش برقراری ارتباط مطلوب با دیگران است که در آن، نوع نگرش به مردم و طرز تلقی فرد از دیگران اهمیت دارد. امام علی علیه السلام سفارش فرمود: «دل خود را آکنده از مهر و محبت به مردم گردان و نسبت به آنان لطف و احسان کن.»<sup>۴</sup> چنانچه در نگرش به دیگران، آنان را مخلوقات همانند خود و در آفرینش یکسان تلقی کنیم و یکی از رسالت‌های خویش را خدمت به مردم بدانیم، در آن صورت در وادی عمل قادر به برقراری ارتباطی مؤثر و کارآمد با آنان خواهیم بود.

یکی از ویژگی‌های برجسته زندگی حضرت رضا علیه السلام مهرورزی و رأفت ایشان با دیگران بود. رأفت امام تا حدی بود که افزون بر دوستان، دشمنان را نیز در بر می‌گرفت. خصوصیات اخلاقی و زهد و تقوای آن حضرت به گونه‌ای بود که حتی دشمنان خویش را نیز شیفته و مجذوب خود کرده بود. با مردم در نهایت ادب، تواضع و مهربانی رفتار می‌کرد و هیچ‌گاه خود را از مردم جدا نمی‌کرد.

---

<sup>۱</sup> نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت ۴۲۳.

<sup>۲</sup> فقه الرضا علیه السلام، ص ۳.

<sup>۳</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۷.

<sup>۴</sup> نهج البلاغه، نامه ۳۱، محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۱۳، ص ۵۳۲.

یکی از یاران امام علیه السلام می‌گوید:

هیچ گاه ندیدم ایشان در سخن بر کسی جفا ورزد و سخن کسی را پیش از تمام شدن قطع کند. هرگز نیازمندی را که می‌توانست نیازش را برآورده سازد، رد نمی‌کرد. در حضور دیگری پایش را دراز نمی‌فرمود. هرگز ندیدم به کسی از خدمت کارانش بدگویی کند. خنده ایشان قهقهه نبود، بلکه تبسم می‌فرمود. چون سفره غذا گسترده می‌شد، همه افراد خانه حتی دربان و مهتر را نیز بر سر سفره خویش می‌نشاند. شب‌ها کم می‌خوابید و بسیاری از شب‌ها را به عبادت می‌گذرانید. بسیار روزه می‌گرفت و روزه سه روز در ماه را ترک نمی‌کرد. کار خیر و انفاق پنهان، بسیار داشت. بیشتر در شب‌های تاریک، مخفیانه به فقرا کمک می‌کرد.<sup>۱</sup>

یکی دیگر از یاران ایشان می‌گوید:

فرش آن حضرت در تابستان، حصیر و در زمستان، پلاسی بیش نبود. لباس او در خانه درشت و خشن بود، اما هنگامی که در مجالس عمومی شرکت می‌کرد، خود را می‌آراست و لباس‌های خوب و متعارف می‌پوشید... شبی امام میهمان داشت. در میان صحبت، چراغ ایرادی پیدا کرد، وی خواست تا چراغ، را درست کند، اما امام نگذاشت و خود این کار را انجام داد و فرمود: ما میهمانان خود را به کار نمی‌گیریم.<sup>۲</sup>

برخی سخنان حضرت رضا علیه السلام ناظر به شیوه‌های برخورد مناسب با مردم است. آن حضرت در گفت‌وگوهایی که برخی یاران‌شان با ایشان داشتند و بر شرافت آن حضرت تأکید می‌کردند، این موقعیت را مروهون تقوای الهی می‌دانستند. از نگاه حضرت، تقوا فضیلتی اکتسابی برای همه است و همگان می‌توانند در سایه تقوای الهی به مقام و منزلتی توأم با کرامت در پیشگاه الهی دست یابند. نگرش حضرت رضا علیه السلام به مردم، نگرشی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و تعالیم نبوی بود.

ب. مهارت بهره‌گیری از زبان: زبان یکی از ابزارها و شیوه‌های دستیابی به ارتباط انسانی مطلوب است. چنانچه زبان برای حفظ آبرو و حیثیت مردم به کار رود، زمینه‌ساز ارتباط صحیح است و در نقطه مقابل، به

---

<sup>۱</sup> عزیز الله عطاردی، مسندالامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۴۵.

<sup>۲</sup> همان، ص ۳۹ و ج ۲، ص ۳۳۱.

کار گرفتن آن در پرده‌داری و هتک حرمت دیگران، مصداق بارز مردم‌آزاری به شمار می‌رود. توجه به یک حدیث نبوی اهمیت موضوع را به خوبی تبیین می‌کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

خدا زبان را عذابی کند که هیچ یک از اعضا را آن عذاب نکرده باشد. زبان گوید: پروردگارا! مرا عذابی کردی که چیز دیگر را چنان عذاب نمودی. به او گفته شود: تو یک جمله گفتی که به مشارق و مغارب زمین رسید و بدان خون ریخته شد، مال غارت رفت و دامن دریده شد. به عزّت و جلالم سوگند تو را عذابی کنم که هیچ یک از اعضای دیگر را آن‌گونه عذاب نکرده باشم.<sup>۱</sup>

ج. مهارت سپاس‌گزاری: یکی از عوامل اثرگذار در ارتباط بین فردی، سپاس‌گزاری است، زیرا چنین روشی به توسعه و گسترش مکارم اخلاقی می‌انجامد و جامعه را به موفقیت و رستگاری سوق می‌دهد. امام صادق علیه السلام فرموده است: «خدا لعنت کند قطع‌کنندگان راه نیکی را؛ کسی که به وی خوبی می‌شود، اما ناسپاسی می‌کند و در نتیجه نیکوکار را از نیکی کردن به دیگران باز می‌دارد.»<sup>۲</sup> بدیهی است استعمال واژه لعنت، بر

شدت و عمق چنین عمل زشتی دلالت دارد. حضرت رضا علیه السلام نیز می‌فرماید: «هر که از خوبی مردم تشکر نکند، از خداوند متعال تشکر نکرده است.»<sup>۳</sup>

توجه به تبعات ناسپاسی از خالق، حائز اهمیت است. ناسپاسی از خالق، تهدید و انذار الهی را در پی دارد، چنانچه در خداوند در قرآن می‌فرماید: «اگر شکرگزار باشید، بر شما (و نعمت‌هایم) می‌افزایم و اگر ناسپاسی نمودید، عذاب من شدید است.»<sup>۴</sup>

د. مهارت ترجیح‌راحتی دیگران بر راحتی خویشتن: مقدم دانستن راحتی دیگران بر خود، نشان از روحیه عالی انسانی دارد که برای همه کس دست‌یافتنی است، اما لازمه آن نیل به جایگاه والای انسانیت و اخلاق است. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «فرد با ایمان، خود را به رنج و زحمت می‌افکند تا دیگران در

---

۱ کافی، ج ۲، ص ۱۱۵ و محمد بن حسن حر عاملی، الجواهر السنیة، ص ۱۱.

۲ محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۲، ص ۱۴۹۳.

۳ عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۲۹.

۴ ابراهیم، آیه ۷.

راحتی و آسایش باشند.»<sup>۱</sup> حضرت رضا علیه السلام در شناسایی بدترین مردم می‌فرماید: «به راستی بدترین مردم کسی است که یاری‌اش را از مردم باز دارد.»<sup>۲</sup>

ه. مهارت صلۀ رحم: یکی از محک‌های شایان اعتماد در ارتباطات، برقراری روابط مطلوب با خویشان و نزدیکان و صلۀ رحم است، زیرا آنان که این آزمون را با موفقیت پشت سر می‌نهند، قادر خواهند بود در گستره‌ای وسیع‌تر که ارتباط با مردم است، موفقیت بیشتری داشته باشند. در اهمیت صلۀ رحم همین بس که پروردگار متعال می‌فرماید: «زنهار که از خویشان مبرید.»<sup>۳</sup>

در میان آموزه‌های روایی نیز بر صلۀ رحم و نقش آن در ارتباطات آدمی تأکید شده است. امام رضا علیه السلام فرمود: «صلۀ رحم کنید، اگرچه با جرعه‌ای آب باشد. بهترین صلۀ رحم خودداری از آزار خویشان است.»<sup>۴</sup>

و. مهارت دوست‌یابی: در زیر مجموعه مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، دوستی جایگاه ویژه‌ای دارد. علاوه بر برخی آموزه‌های قرآنی، در احادیث و سیره عملی اهل بیت علیهم السلام شواهد فراوانی می‌توان یافت که بر اهمیت و ضرورت دوست‌یابی دلالت دارد. اهمیت توجه به دوستی و انتخاب درست دوست تا آن‌جاست که سرنوشت آدمی به آن گره خورده است. قرآن کریم در وصف روز قیامت، فرجام تلخ کسانی را به تصویر می‌کشد که آرزو می‌کنند ای کاش دوستانی خوب بر می‌گزیدند تا مایه هدایت و رستگاری‌شان می‌شدند.<sup>۵</sup>

در نگاه حضرت امام رضا علیه السلام شواهد و اشارات متعددی در باب دوستی و چگونگی آن وجود دارد:

---

<sup>۱</sup> محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۱، ص ۶۶.

<sup>۲</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۶.

<sup>۳</sup> نساء، آیه ۱.

<sup>۴</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۶۶ و ملا محسن فیض کاشانی، حقایق در اخلاق و سیر و سلوک، ترجمه محمد باقر ساعدی، ص ۳۸۰.

<sup>۵</sup> فرقان، آیات ۲۷-۲۹.



تبيين جایگاه و آثار دوستی‌های نامطلوب: «کسی که با نادان دوست باشد، پیوسته در عذاب است.»<sup>۱</sup>

زمینه‌هایی برای استواری دوستی: «به دیدار یکدیگر بروید تا دوستی شما استوار گردد.»<sup>۲</sup>

داشتن روحیه تواضع و افتادگی در برابر دوستان از لوازم حفظ دوستی: «با دوستان فروتن باش، از دشمن احتیاط کن و با مردم گشاده‌رو باش.»<sup>۳</sup>

پاره ای از دوستی‌ها با انگیزه‌های مادی و دنیوی هم‌چون چشم‌داشت به ثروت، مکت، جاه و مقام و یا خواسته‌های نفسانی است، اما آن کس که فقط برای رضای خدا دوست برگزیند، پاداشی بزرگ‌تر خواهد داشت: «هر که در راه خدای متعال برادری برگزیند، خانه‌ای در بهشت برگزیده است.»<sup>۴</sup>

اما مسلماً بهترین دوستی، دوستی و محبت اهل بیت علیهم السلام است. حضرت رضا علیه السلام از پدران گرامی‌اش و آنان از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت می‌کنند که آن حضرت فرمود:

ای علی! خوشا به حال آنان که تو را دوست دارند... آنان که دین‌دارانی پارسایند که نیکوکاری و فروتنی در پیشگاه پروردگار، پیشه‌شان است. آنان حق ولایت تو را شناخته‌اند و زبان‌شان به ذکر فضایل تو گویاست. چشم‌هایشان از سر محبت به تو و امامان از نسل تو گریان است. یکدیگر را دوست دارند و بغض و کینه‌ای از هم ندارند.<sup>۵</sup>

ز. مهارت هم‌دلی: هم‌دلی یعنی خود را در موقعیت شخص دیگر قرار دادن، احساسات او را درک کردن و در احساسات او مشارکت جستن. حضرت رضا علیه السلام در سراسر زندگی پرافتخار خود، همواره به یاری نیازمندان و درماندگان می‌شتافت و در شب‌های تاریک، از رسیدگی به حال مستضعفان غافل نبود. حضرت در بیانات خود بر هم‌دلی با گرفتاران و رفع مشکل آنان تأکید می‌کرد و می‌فرمود: «هر کس گره از کار مؤمنی

---

<sup>۱</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۲.

<sup>۲</sup> فقه الرضا علیه السلام، ص ۳۳۸.

<sup>۳</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۴، و بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۱۶۷.

<sup>۴</sup> عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۹۹ و صدوق، ثواب الاعمال، ص ۳۴۷، ص ۵۷۶.

<sup>۵</sup> صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۵۳۷.

بگشاید، خداوند در روز قیامت دلی شاد ارزانی اش کند.»<sup>۱</sup> آن حضرت از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل فرمود: «وقتی حاجت مندی را دیدید که در پی برآوردن نیاز خویش است، او را کمک کنید.»<sup>۲</sup> امام رضا علیه السلام در روایت دیگری بر برطرف کردن غم مؤمن، ولو با یک خرما تأکید می‌کند.<sup>۳</sup>

هم‌دلی با دیگران تبعات مثبتی دارد که از آن جمله، دستیابی به خصایص زیر را می‌توان برشمرد: تسلط بر احساسات و عواطف خویش؛

علاقه به دیگران، درک و فهم احساسات‌شان و در نتیجه مشارکت در احساسات آنها؛

رفتار احترام‌آمیز با دیگران و انگیزه حل مشکلات و رشد و تعالی آنان.

ح. مهارت سازگاری: یکی از مؤلفه‌های مهم در ارتباطات اجتماعی، سازگاری است که گستره وسیعی را در برمی‌گیرد. مردم از حیث رفتار با یکدیگر متفاوت‌اند و تنوع

خاصی در عملکردشان وجود دارد. برای آن‌که زندگی‌شان پایدار و تحمل‌پذیر باشد و بتوانند به نیازهای‌شان پاسخ دهند، ضروری است از ساز و کارهای مدارا و سازگاری، آگاه باشند و آن را به موقع به کار گیرند.

بخشی از رفتارهای انطباقی، کنترل خویش و غلبه بر هیجانات است. با تسلط بر احساسات منفی و مخرب، توانایی سازگاری با دیگران به دست می‌آید. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید: «از نشانه‌های فهم، خویشتن‌داری است.»<sup>۴</sup> هم‌چنین آن حضرت در تبیین اهمیت سازگاری و مدارا می‌فرماید:

شایسته است انسان مؤمن سه نشانه داشته باشد: نشانی از خدا و آن کتمان سر (پوشاندن راز خود) است، نشانی از رسول خدا و آن مدارا و سازگاری با مردم است و نشانی از ولی خدا (امام معصوم) و آن صبر کردن در زمان تنگ‌دستی و پریشان‌حالی است.<sup>۵</sup>

۱ همان، ص ۶۴۳ و کافی، ج ۲، ص ۲۰۰.

۲ مرتضی فرید تکابنی، الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۳۳۹.

۳ عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۶۰.

۴ عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۶۴.

۵ همان، ص ۲۵۸.

به طور کلی ارتباط صحیح و مطلوب انسانی در گرو امیدآفرینی و ایجاد انگیزه در دیگران و مصونیت بخشیدن آنها از هر گونه آزار روحی است. از دیدگاه امام رضا علیه السلام، انسان‌ها به کسی بیشتر اعتماد و اطمینان می‌یابند که از این ویژگی‌ها برخوردار باشد:

۱. خیرخواه باشد؛

۲. دیگران از بدی او در امان باشند؛

۳. خیر اندک دیگران را زیاد به شمارد؛

۴. خیر بسیار خود را اندک شمارد؛

۵. هر چه حاجت از او خواهند، دل‌تنگ نشود؛

۶. در عمر خود از دانش طلبی خسته نگردد؛

۷. فقر در راه خدا را از توان‌گری محبوب‌تر بینگارد؛

۸. خواری در راه خدا را از عزت نزد دشمن بهتر بداند؛

۹. گم‌نامی را از شهرت بیشتر بخواهد.

سپس فرمود: «شگفتا از ویژگی دهم! شخصی پرسید: آن دهم چیست؟ فرمود: هیچ کس را نبیند، جز این که بگوید او بهتر و پرهیزگارتر از من است.»<sup>۱</sup>

۵. نتیجه

حیات طیبه، مرتبه کامل و جامع حیات معنوی است که در فضای این حیات، انسان فقط به داده‌ها و عنایات و فیوضات حق قناعت می‌کند، قدم عزت و شرف و کرامت و شخصیت بر فرق افلاک می‌نهد، جز به خدا و الطاف او نمی‌اندیشد و در عرصه قیامت بر اساس بهترین اعمال دوران عمرش، پاداش می‌یابد. این جاست که مرگ برای او معنایی نخواهد داشت و به حیات واقعی ابدی نائل خواهد شد.

---

۱ همان، ص ۲۸۵ و بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳.

اساس و پایه حیات طیبیه، ایمان به خدا و روز قیامت، یقین به نبوت پیامبران و وحی و فرشتگان و نتیجه آن، آرامش و امنیت، رفاه و صلح، محبت و دوستی، تعاون و تقوا، کرامت و صدق، باز شدن روزنه‌های قلب برای دریافت الهام و حکمت، پدیدار شدن نیروی ولایت در باطن، قناعت به حلال خدا، کوشش برای رفع مشکلات مردم و تبلیغ حقایق و پاک‌سازی محیط از فحشا و منکرات در جامعه اسلامی است.

با توجه به مواهب حیات طیبیه و نتایج و ثمرات آن در زندگی فردی و اجتماعی، امید است خانواده‌ها و به ویژه نسل جوان با تکیه و توکل بر حضرت حق، بهره‌گیری از تعالیم اصیل و ناب اسلام، الگو قرار دادن معصومین علیهم السلام و پیروی از سیره عملی رضوی، به شناخت حیات طیبیه و راه‌های رسیدن به آن نائل گردند و شاهد تحقق عینی و عملی التزام و پای‌بندی به احکام و معارف دین در عرصه فردی و اجتماعی باشیم. انشاءالله

منابع

- قرآن کریم

- ابن شعبه طرانی، تحف العقول.

- ابو القاسم پاییزه، نهج الفصاحة، ترجمه: مرتضی فرید تنکابنی

- اکبر دهقان، هزار و یک نکته از قرآن کریم.

- امام خمینی، چهل حدیث.

- حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق.

- حسن مصطفوی، بهشت خانواده.

- سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی.

- عبد الواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم، ترجمه: محمدعلی انصاری.

- عزیز الله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام.

- علی اکبر فرهنگی، ارتباطات انسانی.

- علی مشکینی، ازدواج در اسلام، ترجمه: احمد جنتی.
- محمد بن حر عاملی، وسائل الشیعه.
- محمد بن علی صدوق، ثواب الاعمال.
- محمد بن علی صدوق، فقه الرضا.
- محمد بن علی، صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام.
- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تصحیح: علی اکبر غفاری.
- محمد محمدی ریشه‌ری، منتخب میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی.
- محمد محمدی ریشه‌ری، میزان الحکمة.
- محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار.
- محمدحسین طباطبایی، المیزان.
- مرتضی فرید تنکابنی، الحدیث «روایات ترتیبی».
- ملامحسن فیض کاشانی، حقایق در اخلاق و سیر و سلوک، ترجمه: محمدباقر ساعدی.
- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل.