



DOR: 20.1001.1.27833542.1401.2.5.4.7

THE ROLE OF PARENTAL MODERATION IN CHILDREN'S SPIRITUAL HEALTH FROM THE PERSPECTIVE OF THE QUR'AN AND HADITHS

(Received: 2022-04-19 / Accepted: 2022-07-14)

Mohammad Ismail Salehizadeh¹

Ruhollah Mohammadi²

ABSTRACT

Moderation (I'tidal) means a behavior and a state that is far from any extremes. Moderation plays a decisive role in the educational behavior and spiritual health of parents and children. The moderate and balanced behavior of parents with children is the factor that leads the family to perfection, prosperity and happiness.

This descriptive-analytical research, using library sources, seeks to answer the question, what is the effect of parental moderation on children's spiritual health from the perspective of the Holy Quran and hadiths?.

The results of this research indicate that moderation is effective in this regard from different dimensions such as the emotional, worshipping, economic, and so on. Observance of moderation in emotions and feelings prevents the creation of complexes and jealousy among children and the harmful effects of unbalanced affections and promotes the mental health of children. Worship in all its dimensions is essential for humans, and observing moderation in worship prevents hatred and discouragement from worship itself and encourages children to worship God Almighty, and this plays a significant role in children's spiritual health. Economic moderation, avoiding excesses in consumption, spending, donating, avoiding stinginess, narrow-mindedness, extravagance, indulgence, and responding appropriately and properly to the natural needs of children will lead to the prosperity and stability of family finances, self-confidence, independence, and mental peace of children.

KEYWORDS: Moderation, Parents, Children, Emotional Moderation, Moderation In Worship, Economic Moderation

1- Assistant Professor in Quran and Hadith Sciences Department, University of Sciences and Education of the Holy Quran, Shahroud, Iran, (corresponding author), Email: salehi@quran.ac.ir

2- Assistant Professor in Quran and Hadith Sciences Department, University of Sciences and Education of the Holy Quran, Shahroud, Iran, Email: r.mohammadi@quran.ac.ir



نقش اعتدال والدین در سلامت روان فرزندان از منظر قرآن و روایات

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۳)

محمد اسماعیل صالحی زاده^۱

روح الله محمدی^۲

چکیده

اعتدال به معنای میانه‌روی، رفتار و حالتی است که از هرگونه افراط و تفریط به دور باشد. اعتدال نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتارهای تربیتی و سلامت روان والدین و فرزندان دارد. رفتار معتدل والدین با فرزندان، عاملی است که خانواده را به کمال، سعادت و خوشبختی سوق می‌دهد. این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای در پی پاسخ به این سؤال است که از نگاه قرآن کریم و روایات، اعتدال والدین در سلامت روان فرزندان چه تأثیری دارد؟ نتایج این پژوهش حاکی از آن است که اعتدال از ابعاد مختلف عاطفی، عبادی، اقتصادی و ... در این مسئله مؤثر است. رعایت اعتدال در عواطف و احساسات، از ایجاد عقده و حسد بین فرزندان و آثار زیان‌بار محبت‌های نامتعادل پیشگیری می‌کند و باعث سلامت روانی فرزندان می‌شود. عبادت در همه ابعادش برای انسان امری ضروری است، و رعایت اعتدال در امور عبادی باعث پیشگیری از نفرت و دل‌زدگی از عبادت و تشویق فرزندان به عبادت پروردگار شده و این امر در سلامت معنوی فرزندان نقش بسزایی دارد. اعتدال اقتصادی، دوری از افراط و تفریط در مصرف، هزینه، انفاق، دوری از بخل، تنگ‌نظری، اسراف، زیاده‌روی و پاسخ‌گویی مناسب و شایسته به نیازهای طبیعی فرزندان، باعث رونق و پایداری امور مالی خانواده، اعتماد به نفس، استقلال و آرامش روانی فرزندان خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: اعتدال، والدین، فرزندان، اعتدال عاطفی، اعتدال عبادی، اعتدال

اقتصادی

۱- استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، شاهرود، ایران، (نویسنده مسئول)، پست الکترونیکی: salehi@quran.ac.ir

۲- استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، شاهرود، ایران، پست الکترونیکی: r.mohammadi@quran.ac.ir



مقدمه

اعتدال به معنای میانه‌روی از ریشه «عدل»، حالتی بین دو طرف از لحاظ کم یا کیف است و به معنای تناسب، استقامت، قوام پیدا کردن و موزون و متعادل بودن نیز آمده است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ۱۱: ۴۳۴). اعتدال استوارترین راه تربیتی است و نقش تعیین کننده‌ای در سلامت روان فرزندان دارد. سلامت بنیان خانواده در گرو تربیت متعادل است. از این رو، قرآن کریم یکی از ویژگی‌های امت اسلامی را رعایت اعتدال و میانه‌روی در همه امور ذکر کرده و می‌فرماید: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ (بقره: ۱۴۳)؛ «شما را نیز امت میانه‌ای قرار دادیم (که در حد اعتدال که میان افراط و تفریط هستید) تا گواه بر مردم باشید و پیامبر هم گواه بر شما.» یعنی امتی که نه کندرو باشد و نه تندرو، نه در حد افراط و نه تفریط، بلکه از هر نظر در حد اعتدال، الگو و نمونه باشد. کلمه «وسط» هم به معنی حد متوسط در میان دو چیز آمده، و هم به معنی جالب و زیبا و عالی و شریف، و این هر دو ظاهراً به یک حقیقت باز می‌گردد؛ زیرا معمولاً شرافت و زیبایی در آن است که چیزی از افراط و تفریط دور باشد و در حد اعتدال قرار گیرد (مکارم شیرازی، ۷۱۱۳، ۱: ۴۸). اعتدال و میانه‌روی در همه امور زندگی مفید و ضروری است، ولی در ارتباط با فرزندان از اهمیت بیشتری برخوردار است، چراکه اگر روابط والدین و فرزندان از هرگونه افراط و تفریط به دور و براساس اعتدال و میانه‌روی باشد، از بسیاری از عوامل آسیب‌زا و تهدیدکننده روان فرزندان در خانواده پیشگیری خواهد شد. رفتارها و عملکردهای معتدلانه، خردمندانه و اخلاق‌گرایانه بهترین تکیه‌گاه زندگی است و در این صورت است که زندگی از انواع آفات حفظ و دوام می‌یابد. سلامت هر زندگی نیاز به عملکردهای صحیح و پرهیز از رفتار نامتعادل دارد. این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و در پی پاسخ به این سؤال است که از نگاه قرآن کریم و روایات، اعتدال والدین در سلامت روان فرزندان چه نقشی دارد؟

در مورد اعتدال به‌طور عام در کتاب‌های تفسیر قرآن و کتاب‌های روایی مطالبی ذکر شده و به‌صورت خاص نیز پژوهش‌های مختلفی در این مورد صورت گرفته که از جمله آن‌ها به این موارد می‌توان اشاره کرد: ۱. اسلام پورکریمی (۱۳۸۳)، با عنوان «اعتدال و میانه‌روی در اسلام» که به قلمرو اعتدال و میانه‌روی در امور فردی و اجتماعی پرداخته است؛ ۲. کاظم دلیری (۱۳۹۷)، با عنوان «عبادت در آینه اعتدال» که فقط به جنبه عبادی اعتدال پرداخته است؛ ۳. علی احمد پور (۱۳۹۹)، با عنوان «بررسی اعتدال و آثار و موانع آن از دیدگاه شهید مطهری» که به مهم‌ترین آثار اعتدال مانند کمال، سعادت، رشد ارزش‌ها و مهم‌ترین موانع اعتدال مانند جمود، جهالت،

هوی و هوس و نابودی جامعه از دیدگاه شهید مطهری اشاره کرده است؛ ۴. علی حقی نوجه ده و دیگران (۱۴۰۰ش)، با عنوان «اعتدال و میانه‌روی در اقتصاد حکومت اسلامی» که فقط به میانه‌روی در اقتصاد حکومت اسلامی پرداخته است؛ و اما به صورت خاص در مورد نقش اعتدال والدین در سلامت روانی فرزندان تحقیقی یافت نشد؛ از این رو، در این پژوهش با رویکرد تحلیلی-توصیفی، این موضوع از منظر قرآن و روایات بررسی می‌شود.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. مفهوم واژه اعتدال

اعتدال به معنای میانه‌روی، برگزیدن راهی میان افراط و تفریط از ریشه «ع د ل»، در لغت به معنای حدّ متوسط بین دو حالت آمده است: «الاعتدالُ، تَوَسُّطُ حَالٍ بَيْنَ حَالَيْنِ فِي كَيْفٍ أَوْ كَيْفٍ ... وَكُلُّ مَا تَنَاسَبَ فَقَدْ اعْتَدَلَ» (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ۱۱: ۴۳۳؛ حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق، ۱۵: ۴۷۳)؛ اعتدال هرگونه تناسبی است که لازمه آن برقراری مساوات بین جهات مختلف است، از این رو، نقطه مقابل اعتدال، افراط و تفریط نامیده می‌شود که مفهوم جامع هر دو فساد به معنای خروج از حالت اعتدال است؛ بنابراین، دو مفهوم «اعتدال» و «صلاح» با یکدیگر رابطه جانشینی و هر دو با مفهوم «فساد» رابطه تقابلی دارند؛ همچنین با توجه به اینکه اعتدال به معنای میانه‌روی است، اسراف نقطه مقابل آن به شمار می‌رود (مرکز فرهنگ و معارف قرآن، ۱۳۸۲، ۳: ۵۴۳). واژه اعتدال در قرآن مجید نیامده است؛ ولی برای این مفهوم از واژه‌های «بین ذلک قواما» (فرقان: ۲۵، ۶۷)، «حنیف» (آل عمران: ۳، ۶۷)، «عفو» (بقره: ۲۱۹)، «قصد» (لقمان: ۳۱، ۱۹)، «وسط» (بقره: ۲، ۱۴۳)، و... استفاده شده است (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳، ۴: ۴۶). در روایات اسلامی نیز موضوع اعتدال بیشتر با واژه «قصد» و «اقتصاد» آمده است. چنان‌که امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَعَلَيْهِ بِالْقَصْدِ» (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۶، ۵: ۲۲۶)؛ «هر که سلامتی خواهد پس بر اوست میانه‌روی». یعنی میانه‌روی در هر باب سبب سلامتی از آفات دنیا و آخرت می‌شود. همچنین فرمودند: «لَا هَلَكَ مَعَ اقْتِصَادٍ» (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۶، ۶: ۳۶۲)؛ «با میانه‌رویی هلاکتی نیست».

۱-۲. سلامت روان

مفهوم سلامتی از روشن‌ترین مفاهیم به حساب می‌آید. سازمان بهداشت جهانی در سال

۱۹۴۷ سلامتی را حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی تعریف کرده است. این تعریف کلاسیک از سلامتی، با توجه به اینکه عناصر ضروری سلامت را تعیین می‌کند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این تعریف، بیشتر به این مسئله پافشاری شده که سلامتی مفهومی کلی و مستلزم تعامل و درون‌وابستگی میان اجزای مختلف است (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱: ۴۵-۶۸). سلامت به معنای بی‌عیب شدن، رهایی یافتن، امنیت، عافیت، نجات، رستگاری، خلاص شدن از بیماری، شفا، آرامش و صلح است (عمید، بی‌تا: ۱۹۰۹-۱۹۰۸).

سلامت روان به معنای تندرستی و سلامت ذهن و روان است و همچنین به معنای سالم نگه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی است؛ و هدف اصلی آن، پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روان است. پیشگیری و درمان اختلالات جزئی رفتار به منظور جلوگیری از وقوع بیماری‌های شدید روانی و به وجود آوردن زمینه مناسبی برای زندگی سالم و بدون تنش و طبیعی است. پس بهداشت روانی علمی برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی است (حسینی، ۱۳۶۹: ۱۳).

قرآن کریم در ضمن دو آیه به روان سالم (قلب سلیم) اشاره کرده که هر دو درباره حضرت ابراهیم خلیل (ع) است. یکی در ضمن دعای حضرت است که می‌فرماید: «خداوندا! مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشد، مگر کسی که با قلب سلیم و روانی پاک به پیشگاه خدا آید ﴿إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (شعراء: ۸۹) و دیگری درباره حاضر شدن آن حضرت در پیشگاه پروردگار با قلب سلیم است: ﴿إِذْ جَاءَ رَبُّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (صافات: ۸۴). مقصود از قلب سلیم، سلامت روحی است؛ یعنی قلبی که از هرگونه بیماری و انحراف اخلاقی و اعتقادی به دور باشد و به شرک و گناه و کفر آلوده نشده باشد که البته چنین قلبی ثمره‌ای جز عمل صالح و پاک نخواهد داشت (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ۱۵: ۷۷).

سلامت روان در گستره وسیع‌تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود که بدان وسیله سازوکار باارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید (صانعی، ۱۳۵۰: ۲۲) و ابعاد وجودی خود را شکوفا کند و در صراط مستقیم الهی قرار گیرد و به کمالات انسانی نائل گردد؛ بنابراین از نظر آموزه‌های اسلام، فرزندان از سلامت روان برخوردارند که قلب آنان از هرگونه انحراف اعتقادی، اخلاقی، گناه و معصیت الهی دور و سالم باشد.

۲. نقش اعتدال والدین در سلامت روان فرزندان

اعتدال والدین و دوری از افراط و تفریط نقش تعیین کننده‌ای در سلامت روان فرزندان دارد. اگر عملکرد والدین از افراط و تفریط دور و براساس اعتدال و میانه‌روی باشد، از بسیاری از عوامل تهدیدکننده و آسیب‌زا در خانواده پیشگیری خواهد شد و این یکی از مهم‌ترین عوامل سلامتی روان فرزندان است؛ از این‌رو رعایت اعتدال در امور زندگی نشانه خردمندی، و افراط و تفریط نشان‌دهنده جهل و نادانی است، چنان‌که امیرمؤمنان (ع) می‌فرمایند: «لَا يَرَى الْجَاهِلُ إِلَّا مُفْرِطًا أَوْ مُفْرِطًا» (مجلسی، بی‌تا: ۶۳): «نادان دیده نمی‌شود مگر آنکه تندروست (از حد و مرز خود می‌گذرد) یا کندرو (به حد و مرز خود نمی‌رسد)». در کلام دیگری آن حضرت می‌فرماید: «الْيَمِينُ وَالشِّمَالُ مَضَلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوَسْطَى هِيَ الْجَادَّةُ عَلِمَهَا بَاقِي الْكِتَابِ وَآثَارُ النَّبِيِّ» (شریف الرضی، ۱۳۸۶: ۷۴): «راست و چپ گمراهی است، و راه میانه، جاده اصلی است که کتاب ماندگار الهی و آثار نبوت بر این راه است.» قرآن کریم از زبان لقمان حکیم به فرزندش می‌فرماید: «وَ أَقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ» (لقمان: ۱۹): «(پسر!) در راه رفتن اعتدال را رعایت کن، از صدای خود بکاه (و هرگز فریاد مزن) که زشت‌ترین صداها صدای خران است.» در این آیه به رعایت اعتدال در «عمل» و «سخن»، فرمان داده شده، زیرا تکیه روی اعتدال در راه رفتن یا آهنگ صدا به عنوان مثال است (مکارم شیرازی، ۷۱۱۳، ۱۷: ۵۶). والدینی که رفتارشان به‌دور از اعتدال و مبتنی بر احساسات صرف و به‌دور از خردورزی و آینده‌نگری، و زیر پا گذاشتن ضوابط عاطفی و مالی خانواده، هزینه کردن‌های بی‌مورد و بی‌برنامه، عمل‌کردهای نامعتدل، مانند بخل، تنگ‌نظری، خودمداری، حرص، دنیاطلبی، محبت‌های افراطی، خشونت‌ورزی، شتاب‌ورزی، پست‌همتی، ظاهربینی، کم‌تحملی، عبوس بودن و... است و همه این‌ها نوعی افراط یا تفریط و از عوامل سست کردن پایه‌های روابط خانوادگی و سوق دادن خانواده به‌سوی هلاکت است. درمقابل عملکردهای معتدل و خردمندانه و اخلاق‌گرایانه بهترین تکیه‌گاه زندگی است؛ و در این صورت است که زندگی از انواع آفات حفظ و روان فرزندان سالم خواهد شد. سلامتی زندگی خانوادگی نیاز به عملکردهای صحیح پدر و مادر و پرهیز از رفتار نامتعادل دارد (دلشاد، ۱۳۸۳، ۴: ۵۱۹). از نظر قرآن و روایات، اعتدال والدین ابعاد مختلفی دارد که پرداختن به همه آن ابعاد از عهده این مقاله خارج است و تنها به سه مورد مهم‌تر آن یعنی اعتدال عاطفی، اعتدال عبادی و اعتدال اقتصادی پرداخته می‌شود:

۲-۱. نقش اعتدال عاطفی والدین

محبت عامل پیوند و ایجاد همبستگی بین انسان‌هاست. اگر مهر و محبت نبود الفت و انسی در بین افراد انسان نبود و هیچ فردی بار مسئولیت و زندگی دیگری را به عهده نمی‌گرفت و هیچ تعامل و ایثاری پدید نمی‌آمد. محبت برای همه انسان‌ها، مخصوصاً در محیط خانواده و فضای تعلیم و تربیت ضروری است، چراکه محبت سبب نجات فرد از نابسامانی‌های رفتاری اخلاقی و عاملی برای سلامت جسم و روان است.

دوستی و علاقه به فرزند میلی فطری است که خداوند برای بقای نسل بشر و دیگر حکمت‌ها در وجود انسان قرار داده و یکی از مهم‌ترین وظایف والدین، مهر و محبت به فرزندان است، امام صادق (ع) می‌فرماید: «قَالَ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ ع يَا رَبِّ أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ عِنْدَكَ فَقَالَ حُبُّ الْأَطْفَالِ فَإِنِّي فَطَرْتُهُمْ عَلَى تَوْحِيدِي» (برقی، ۱۳۷۱ق، ۱: ۲۹۳): «حضرت موسی عرض کرد پروردگارا چه اعمالی نزد تو برتر است؟ فرمود: دوست داشتن کودکان: زیرا من آنان را بر فطرت توحیدم آفریدم.»

باین‌حال، پدر و مادر باید علاقه به فرزند و مهرورزیدن به او را مدیریت کنند و از هرگونه افراط و تفریط در آن دوری کنند تا از آثار مثبت و مفید آن در سلامتی و رشد و تعالی خانواده بهره‌مند شوند و از آثار زیان‌بار محبت‌های نامتعادل پیشگیری شود. در مورد اعتدال عاطفی والدین درقبال فرزندان از آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) چند نکته مهم استفاده می‌شود:

۲-۱-۱. ترجیح محبت خداوند متعال بر محبت فرزند

محبت به فرزند نکته‌ای است که قرآن مجید و پیشوایان معصوم (ع) به آن سفارش و تأکید زیادی کرده‌اند، ولی باید انسان از محبت افراطی به فرزندان پرهیز نماید به این معنا که محبت و علاقه به فرزند نباید بر محبت خدا و رسولش غالب شود، یا انسان را از یاد خدا باز دارد و مانع انجام فرمان‌های الهی به‌ویژه جهاد در راه خدا شود. قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (توبه: ۲۴): «بگو اگر پدران و فرزندان و برادران و همسران و طایفه شما و اموالی که به دست آورده‌اید و تجارتی که از کساد شدنش بیم دارید و مساکن موردعلاقه شما، در نظرتان از خداوند و پیامبرش و جهاد در راهش محبوب‌تر است در انتظار این باشید که خداوند عذابش را بر شما نازل کند و خداوند جمعیت نافرمان‌بردار را هدایت نمی‌کند.»

همچنین می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخٰسِرُونَ﴾ (منافقون: ۹): «ای کسانی که ایمان آورده‌اید اموال و فرزندان‌تان شما را از یاد خدا غافل نکند، و هرکس چنین کند زیانکار است.» بنابراین انسان مؤمن محبتش به خداوند و دستورات او بر همهٔ محبت‌ها غالب است، چنان‌که می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (بقره: ۱۶۵): «آنها که ایمان دارند، محبتشان به خدا، شدیدتر است»، پس مقیاس عواطف و احساسات مؤمن باید اعتقادات او باشد و به هیچ چیز مانند خداوند، رسولش و فرمان‌های او عشق نورزد. چنین محبتی از ناحیهٔ والدین در اعتقاد سالم فرزندان و سوق دادن آنان به توحید، معنویت و سلامت روحی و روانی آنان تأثیر بسزایی خواهد داشت.

۲-۱-۲. دوری از تفریط در محبت به فرزندان

مهر و محبت به فرزند برای رشد عاطفی و اجتماعی کودک بسیار ضروری است. همان‌گونه که کودک برای رشد جسمانی به انواع مواد غذایی نیاز دارد، برای رشد عاطفی و اجتماعی نیز به محبت و احساسات عاطفی نیازمند است. کودکی که از محبت پدر و مادر بهره‌مند است، از نظر امنیت روانی با کودکی که هیچ محبتی از والدین خود ندیده و مدام بی‌مهری و بی‌محبتی دیده تفاوت بسیاری دارد، زیرا یکی از نیازهای مهم کودک سلامت روانی است و این امر از طریق محبت کردن به کودک حاصل می‌شود؛ بنابراین، پدر و مادر و سایر اعضای خانواده، باید مراقب باشند این نیاز کودک را برآورده سازند و با بذل محبت به فرزند، امنیت روانی و نیاز عاطفی او را برطرف سازند. والدین با محبت کافی باعث می‌شوند وقتی فرزند دچار اشتباه شدند این اشتباه باعث ناامنی روانی آن‌ها نشود، زیرا مطمئن هستند که راهنمایی و هدایت والدین به یاری‌شان می‌شتابد و برای رفع اشتباه به آن‌ها کمک می‌کند که بار دیگر مرتکب خطا نشوند و این امر زمینه‌ساز سلامت و امنیت روانی کودک را فراهم می‌آورد (پیاژه، ۱۳۶۹: ۲۱۴). انسان اسیر محبت و محکوم آن است تا جایی که گفته‌اند: «الإنسان عبید الاحسان» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۷۱: ۱۱۷)؛ احسان و اظهار محبت و دوستی می‌تواند انسان را تا سرحد بندگی به پیش ببرد. خداوند سبحان به رسول گرامی اسلام می‌فرماید: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران: ۱۶۰): «و اگر خشن و سنگدل بودی از اطراف تو پراکنده می‌شدند.» در روایتی امام صادق (ع) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَيَرْحَمُ الْعَبْدَ لِيَشَدَّ حُبَّهُ لَوْلَدِهِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۶: ۵۰): «خداوند بنده را، به خاطر شدت محبتش به فرزندش، مورد مرحمت خویش قرار می‌دهد.»

مؤثرترین و کارآمدترین روش در تربیت، استفاده از محبت است. محیط خانواده باید سرشار از محبت باشد تا فرزند در پرتو حرارت و گرمی آن به تلاش و کوشش پردازد. محبت بسیاری از مشکلات بر سر راه تعلیم و تربیت را از بین می‌برد. به‌خصوص کار فکری و فرهنگی نیاز به محبت دارد. کاری که یک لبخند ساده انجام می‌دهد، از تندی و خشونت ساخته نیست. والدین کاردان و آگاه کسی است که مراتب دوست داشتن خود را به شکل مقتضی و قابل درک به فرزندان خود نشان دهد تا فرزندان از عوارض زیان‌بار کمبود محبت و اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب، عقده و... در امان بمانند و در نتیجه از قلبی سالم برخوردار شود. فرزندان وقتی احساس کنند که والدینشان آنان را دوست دارند و به سرنوشتشان علاقه‌مندند و برای رشد و شکوفایی آنها می‌کوشند و در راه خیر و تربیت آنها از هیچ کوششی دریغ نمی‌ورزند، آنها نیز احساس شخصیت می‌کنند و به دیگران احترام می‌گذارند و والدین خود را دوست می‌دارند و تحت تأثیر تربیت والدین خود قرار می‌گیرند که در سلامت روحی و روانی آنان تأثیر بسزایی خواهد داشت.

۲-۱-۳. دوری از افراط در محبت به فرزندان

محبت والدین به فرزندان مانند دیگر کارهای آنان حدومرزی دارد و باید حد اعتدال رعایت شود، در روایتی امام صادق (ع) در توصیه‌اش به عبد الله بن جندب می‌فرماید: «وَلَا تَكُنْ فَظًّا غَلِيظًا يَكْرَهُ النَّاسُ قُرْبِكَ وَلَا تَكُنْ وَاهِنًا يَحْقِرُكَ مَنْ عَرَفَكَ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۷۶: ۳۱۲): «و سخت‌دل و ترش‌روی مباش که مردم از نزدیکی تو بیزار باشند و زبون مباش که هر که تو را شناسد تو را خوار شمارد.» بنابراین، مهرورزی به دیگران به‌ویژه فرزندان باید با نیاز و شایستگی و ظرفیت آنان متناسب باشد. به همین دلیل، اسلام نظارت بر ابراز عواطف و جزئیات مسئله مهرورزی را به عقل سپرده است تا انسان، آن را با موازین شرعی و مقتضیات عقلی محدود سازد و از افراط و تفریط دوری کند. چه‌بسا زیاده‌روی در محبت، سلامت روانی آنان را به خطر انداخته و پیامدهای ناگواری را به همراه آورد. چنان‌که محبت بی‌جا یا بیش‌ازاندازه، سبب لوس بار آمدن کودک می‌شود. کودکانی که بر اثر محبت بیش‌ازاندازه، لوس و از خودراضی بار آمده‌اند، از پدران و مادران و همچنین از اطرافیان انتظارات بی‌جایی دارند. آنها انتظار دارند اطرافیان، رفتار و گفتارشان را همواره تأیید کنند و بر آنها خرده نگیرند. این شیوه، به تدریج کودکان را به افرادی از خودراضی تبدیل می‌کند و سبب می‌شود عیب‌های خود را نبینند بعلاوه پیامدهای رفتاری منفی

دیگری که در پی خواهد داشت. مهربانی بیش از حد به کسی که شایستگی آن را ندارد، سبب می‌شود تا او برای احترام‌کننده، ارج و ارزش متقابل را در نظر نگیرد و در نتیجه، حرمت فرد مهربان را بشکند و شخصیت و جایگاه اجتماعی او را خدشه‌دار کند. از سوی دیگر محبت زیاد به فرزند چه بسا باعث بالا رفتن سطح توقع فرزند و ضعیف شدن اعتماد به نفسش در آینده شود؛ بنابراین دوری از افراط در محبت به فرزندان تأثیر فراوانی در سلامتی روحی و روانی آنان خواهد داشت.

۲-۱-۴. دوری از تبعیض در محبت به فرزندان

محبت به فرزندان موضوعی است که در قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) مورد تأکید فراوان قرار گرفته، ولی در مهرورزیدن پدر و مادر به فرزندان توجه به این نکته ضروری است که عدالت در محبت باید رعایت شود، یعنی اگر انسان دارای چند فرزند است، در ابراز محبت به آنان فوق‌العاده دقت نماید؛ زیرا چه بسا ابراز علاقه بیش از حد به یک فرزند، سلامت روحی فرزندان دیگر را به خطر بیندازد و باعث ایجاد عقده در فرزندان دیگر شود و آتش حسد آنان را شعله‌ور نماید و آنان را به کارهای خطرناکی وا دارد، چنان‌که خداوند در داستان فرزندان یعقوب می‌فرماید: ﴿اذ قالوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰ آبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ آبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ (یوسف: ۸): «هنگامی که برادران گفتند: یوسف و برادرش نزد پدر، از ما محبوب‌ترند، درحالی‌که ما گروه نیرومندی هستیم! مسلماً پدر ما در گمراهی آشکار است!» پس تصمیم به کارهای خطرناک گرفتند و گفتند: «یوسف را بکشید یا او را به سرزمین دور دستی بیفکنید تا توجه پدر فقط به شما باشد و پس از آن، افراد صالحی خواهید بود!» (یوسف: ۹) حضرت یعقوب دوازده پسر داشت که دو نفر از آنها «یوسف» و «بنیامین» از یک مادر بودند که راحیل نام داشت، یعقوب به این دو پسر به‌ویژه یوسف، محبت بیش‌تری نشان می‌داد، البته ابراز علاقه او به این دو بی‌جهت نبود؛ زیرا کوچک‌ترین فرزندان او محسوب می‌شدند و طبعاً نیاز به حمایت و محبت بیش‌تری داشتند. افزون بر این، آثار نبوغ و فوق‌العادگی در یوسف نمایان بود؛ به همین دلیل، حضرت یعقوب به آنها ابراز علاقه بیش‌تری می‌کرد (مکارم شیرازی، ۷۱۱۳، ۹: ۳۲۱). اما آتش حسد، به فرزندان دیگر اجازه نمی‌داد تا عاقلانه همه جوانب کار را ببینند و به طرز معاشرت پدر ایراد نگیرند. نتیجه آن‌که انسان در ابراز علاقه به فرزندان، باید کمال دقت را به خرج دهد تا آثار منفی به بار نیاید، چنان‌که در روایتی امام باقر (ع) می‌فرماید: «پدرم فرمود: به خدا سوگند من گاهی به برخی فرزندانم اظهار محبت می‌کنم، او را بر زانوی خود می‌نشانم

و... درحالی که می‌دانم حق با دیگری است، ولی این کار را به خاطر این می‌کنم تا بر ضد دیگر فرزندانم تحریک نشود و آن‌چنان که برادران یوسف به یوسف کردند، نکند» (عیاشی، ۱۳۸۰، ۲: ۱۶۶). بنابراین دوری از تبعیض در محبت به فرزندان نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مانند عقده و حسد خواهد داشت و رعایت عدالت در محبت از ناحیه پدر و مادر باعث سلامت روحی و روانی فرزندان خواهد شد.

۲-۲. نقش اعتدال عبادی والدین

عبادت در همه ابعادش امری لازم و ضروری است، ولی افراط و تفریط در آن خلاف آموزه‌های اسلامی است و باعث سستی روابط خانوادگی است، چنان‌که در کتاب اصول کافی بابی داریم که عنوان آن اقتصاد در عبادت است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۲: ۸۶)؛ یعنی انسان مؤمن حتی در عبادت باید تعادل و میانه‌روی را رعایت کند تا دل‌زدگی ایجاد نشود و از کارهای دیگر زندگی مانند معیشت خانواده، همسر داری و تربیت فرزند باز نماند. قرآن مجید درباره نماز می‌فرماید: «وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتُ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا» (اسراء: ۱۱۰): «و نماز را زیاد بلند یا آهسته مخوان و در میان این دو راهی (معتدل) انتخاب کن»، عبارت «وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا»، بیانگر رعایت اعتدال در عبادت است. امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «لَا تُكْرَهُوا إِلَىٰ أَنْفُسِكُمُ الْعِبَادَةَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۲: ۸۶): «خود را از عبادت، زده نکنید»؛ یعنی تا شوق و رغبت دارید به عبادت پردازید و چون کسل شوید، دست از آن بدارید که رانده و مانده از آن نگردید. همچنین از آن حضرت نقل شده که فرمود: «پدرم در طواف بر من گذشت، من جوانی نورس بودم و در عبادت کوشش می‌کردم، مرا دید که عرق می‌ریزم، به من فرمود: ای جعفر، ای پسر جانم، به‌راستی چون خدا بنده‌ای را دوست دارد، او را به بهشت می‌برد و از او به اندک عبادتی راضی است.» (کلینی، ۱۳۷۵، ۴: ۲۶۵)

امام رضا (ع) می‌فرماید: «اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَةَ سَاعَاتٍ»: «بکوشید که زندگی خود را به چهار ساعت تقسیم کنید»؛ یعنی برای هر بخش، برنامه‌ای منظم داشته باشید: ۱. «سَاعَةٌ مِنْهُ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ»: «بخشی از اوقات شبانه‌روز برای عبادت پروردگار»؛ در این ساعت، مؤمن به انجام فرائض دینی مثل نمازهای واجب، مستحب، تهجد، تلاوت قرآن و ذکرهای مستحب می‌پردازد؛ ۲. «وَسَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ»: «و بخشی را برای کار معاش و کسب درآمد حلال»؛ زیرا مؤمن باید در زندگی خویش مستقل باشد و نیازهای مالی و اقتصادی خود و خانواده‌اش را

از راه کسب و کار، تجارت و کشاورزی تأمین نماید و در زندگی محتاج و سربار دیگران نباشد؛ ۳. «وَسَاعَةٌ مِّمَّا تَخْلُوْنَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ»؛ «و بخشی از راه برای معاشرت با برادران دینی و افراد مورد اطمینان و کسانی که عیبوتان را به شما می‌شناسانند و در باطن خالصانه خیر شما را می‌خواهند»؛ یعنی کسانی که از روی خلوص نیت و به دور از کینه و حسادت، شما را در راه تهذیب نفس و برطرف کردن عیوب درونی‌تان یاری می‌کنند؛ ۴. «وَسَاعَةٌ تَخْلُوْنَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ»؛ «و بخشی از راه برای لذت‌های حلالتان»؛ اموری همچون کام گرفتن زن و شوهر از یکدیگر، گپ و گفتگو با همسر، بازی و تفریح با فرزندان و دوستان، سفرهای تفریحی، سرگرمی‌های حلال مانند ورزش شنا، اسب‌سواری و تیراندازی، خواب و امثال این‌ها که همه از لذت‌های حلالی است که اسلام به آن توجه کرده است. تفریحات سالم به‌اندازه‌ای مهم است که امام رضا (ع) در اهمیت آن می‌فرماید: «وَيَهْدِي السَّاعَةَ تَقْدِيرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ السَّاعَاتِ»؛ یعنی به‌وسیله این ساعت چهارم که همان تفریحات سالم و حلال است که شما در انجام بخش‌های دیگر زندگی به موفقیت دست پیدا می‌کنید (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۷۵: ۳۴۶).

در عبادت پروردگار ابتدا باید فقط به انجام واجبات و ترک محرمات اکتفا کرد! و سپس تا حد امکان و با ملاحظه همه جوانب، علاوه بر واجبات و ترک محرمات، تا حدی که امکان دارد و به انجام وظایف دیگر لطمه وارد نکند، مستحبات را به‌جا آورد. گاهی شخص بر اثر افراط در عبادت، از بعضی از امور مهم‌تر در زندگی مانند امور اقتصادی خانواده، تربیت فرزند و توجه به رشد فکری یا علمی فرزندان باز می‌ماند، و همین باعث اختلالات فکری فرزندان می‌شود و سلامت روحی و روانی آنان را به خطر می‌اندازد. هر انسانی ظرفیتی محدود دارد که به‌اندازه شناخت اوست؛ و اگر بیش از حد خود را مشغول اعمال عبادی بکند، هم حالت توجه و حضور و خشوع خود را، که روح عبادت است، از دست خواهد داد و هم به کسالت‌زدگی مبتلا خواهد شد. عبادت را نباید به روح تحمیل کرد، بلکه باید آن را از روی میل و در حال پذیرش روح انجام داد. در آموزش امور عبادی به فرزندان نیز باید حد اعتدال را رعایت کرد و امور عبادی از قبیل روزه و نماز را بر فرزندان تحمیل نکرد؛ زیرا اگر در امر عبادی فرزند افراط و سخت‌گیری شود، چه‌بسا باعث فساد قلب و نفرت و دوری فرزند از امور عبادی شود. پیامبر گرامی اسلام (ص) به معاذ بن جبل فرمود: «يَسْرُ وَلَا تَعْسَرَ» (احمدی میانجی، ۱۴۱۹ق، ۲: ۵۸۹)؛ «آسان بگیر و سخت‌گیری نکن»؛ بنابراین والدین نیز باید با استفاده از روش‌های مناسب تربیتی، امور عبادی

را به آسانی به فرزندان آموزش دهند تا باعث جذب و اشتیاق آنان به نماز و عبادت پروردگار و سلامت روحی آنان شود.

۲-۳. نقش اعتدال اقتصادی والدین

اعتدال اقتصادی به معنای رعایت میانه‌روی در مصرف و هزینه و انفاق است؛ یعنی هم خود انسان به مقدار کافی و بدون اسراف و زیاده‌روی از اموالش بهره‌بردار و هم به دیگرانی که در مال انسان حقی دارند کمک کند. برگزیدن میانه‌روی و حدّ وسط در انفاق از ویژگی‌های «عباد الرحمان» شمرده شده است؛ آنان که در انفاق نه اسراف می‌کنند و نه تنگ می‌گیرند، بلکه در میان اسراف (افراط) و اقتار (تفریط) راه میانه را برمی‌گزینند: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (فرقان: ۶۷): «و کسانی که هر گاه انفاق کنند، نه اسراف می‌کنند و نه سخت‌گیری؛ بلکه در میان این دو، حدّ اعتدالی دارند.» روایت شده که امام صادق (ع) در تبیین میانه‌روی در این آیه، مشتی ریگ برداشت و ابتدا مشت خود را محکم گرفت، به گونه‌ای که چیزی از آن نریخت و فرمود: این «اقتار» است. سپس مشتی دیگر برداشت و دست خود را گشود و همه را بر زمین ریخت و فرمود: این اسراف است؛ و در مرتبه سوم مشتی برداشت و بخشی از آن را ریخت و قسمتی را نگاه داشت و فرمود: این «قوام» است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۴: ۵۴).

قرآن کریم می‌فرماید: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (اعراف: ۳۱): «بخورید و بیاشامید و زیاده‌روی نکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد.» از این آیه استفاده می‌شود که انسان اعتدال اقتصادی را در همه حال باید مراعات کند و به تجمل و اسراف ننگراند. داود رقی می‌گوید: امام صادق (ع) فرمود: «میانه‌روی، کاری است که خدا آن را دوست می‌دارد؛ و زیاده‌روی، کاری است که خدا آن را دشمن می‌دارد، هرچند دور انداختن هسته خرما باشد، زیرا آن هم به کار می‌آید، و هرچند دور ریختن نیم‌خورده آب باشد.» (ابن بابویه، ۱۳۸۲: ۳۵۹) همچنین قرآن کریم در پاسخ به این پرسش که چگونه انفاق شود می‌فرماید: ﴿قُلِ الْعَفْوَ﴾ (بقره: ۲۱۹)؛ یعنی بر اعتدال انفاق کنید. امام صادق (ع) در تفسیر واژه عفو که در این آیه آمده می‌فرماید: «مراد از آن حد وسط در انفاق است و اینکه شخص در انفاق کردن راه اعتدال را بییماید و از آن تجاوز نکند.» (العروسی، ۱۴۱۵ق، ۱: ۲۱۰) از آنجایی که برخی از مردم به جهت قرار گرفتن در حالات معنوی و تقویت عنصر معنویت‌گرایی در وجود ایشان از حالت اعتدال در امور مادی بیرون می‌روند و می‌کوشند تا همه اموال خویش را انفاق و در راه خدا

هزینه کنند، خداوند از آنان می‌خواهد که در این مسئله راه اعتدال و میانه‌روی را در پیش گیرند و افراط نکنند، چنان که می‌فرماید: «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا» (اسراء: ۲۹): «هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن (و ترک انفاق و بخشش منما) و بیش از حد آن را مگشا تا مورد سرزنش قرارگیری و از کار فرومانی.» از این رو پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «خیر الأمور أوسطها» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۶: ۵۴۱)؛ یعنی بهترین راه و روش در انفاق و هر کاری اعتدال و میانه‌روی است. امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضِرٌّ وَكُلُّ إِفْرَاطٍ لَهُ مُفْسِدٌ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۶۷)؛ «هر تفریطی زیان‌بار و هر افراطی تباہ‌کننده است.» زندگی انسان به‌طور فطری به گونه‌ای است که هرگونه بیرون شدن از حد اعتدال به‌ویژه در امور اقتصادی به آن آسیب می‌زند و موجب می‌شود که انسان نتواند به نیازهای طبیعی خانواده و فرزندان خود پاسخ درخور و شایسته‌ای دهد. افزون بر آن، استجابات نکردن نیاز مالی فرزند و ندادن پول موردنیاز به او چه بسا باعث شود به‌وسیله دیگران تطمیع شود یا به دزدی و سرقت روی آورد، چنان‌که افراط در توجه مالی به فرزند و دادن پول زیاد به او چه بسا باعث شود در آینده فردی متوقع بار آید و در اداره کردن زندگی خود دچار مشکل شود. از این رو، پدر و مادر باید در امور اقتصادی خانواده و همه امکاناتی که خداوند به آنان سپرده است راه اعتدال را بپیمایند و از افراط و تفریط جلوگیری کنند؛ چراکه اعتدال اقتصادی و دوری از افراط و تفریط در مصرف، هزینه، انفاق، دوری از بخل، تنگ‌نظری، اسراف، زیاده‌روی و پاسخ‌گویی مناسب و شایسته به نیازهای طبیعی فرزندان، باعث رونق و پایداری امور مالی خانواده و اعتماد به نفس و آرامش روحی و روانی فرزندان خواهد شد.

نتیجه‌گیری

اعتدال نقش تعیین‌کننده‌ای در استحکام رابطه بین والدین و فرزندان دارد. اگر زندگی خانوادگی براساس اعتدال و میانه‌روی باشد، بسیاری از عوامل تهدیدکننده و آسیب‌زا ظهور نمی‌یابد و این خود عاملی برای استحکام روابط بین اعضای خانواده می‌شود. فرزندان جزئی از وجود پدر و مادر و پاره‌تن آن‌ها هستند. رابطه معتدل والدین و فرزندان راه را برای ایجاد همدلی در خانواده هموار می‌کند و فاصله‌های عاطفی میان والدین و فرزندان را کاهش می‌دهد و احساس هماهنگی و تفاهم میان آن‌ها را مستحکم می‌کند. از آنچه در این مقاله بیان شد روشن شد:

۱. یکی از مهم‌ترین وظایف والدین، مهر و محبت به فرزندان است، ولی مهر ورزیدن نباید

از حد اعتدال خارج شود. محبت و علاقه به فرزند نباید بر محبت خدا غالب شود، یا انسان را از یاد خدا باز دارد و مانع انجام فرمان‌های الهی شود. همچنین اگر انسان دارای چند فرزند است، باید در ابراز محبت به آنان اعتدال عاطفی را رعایت نماید؛ زیرا چه بسا یک ابراز علاقه به یکی از فرزندان، باعث ایجاد عقده در فرزندان دیگر شود و آتش حسد آنان را شعله‌ور نماید و آنان را به کارهای خطرناکی وا دارد و آثار نامطلوبی به‌بار آورد.

۲. عبادت در همه ابعادش برای انسان امری ضروری است، و رعایت اعتدال در امور عبادی باعث پیشگیری از نفرت و دل‌زدگی از عبادت و تشویق فرزندان به عبادت پروردگار می‌شود و این امر در سلامت معنوی فرزندان نقش بسزایی دارد.

۳. والدین باید در امور اقتصادی خانواده و همه امکاناتی که خداوند به آنان سپرده است راه اعتدال را بیمایند و از افراط و تفریط جلوگیری کنند؛ چراکه اعتدال اقتصادی و دوری از افراط و تفریط در مصرف، هزینه، انفاق، دوری از بخل، تنگ‌نظری، اسراف، زیاده‌روی و پاسخ‌گویی مناسب و شایسته به نیازهای طبیعی فرزندان، باعث رونق و پایداری امور مالی خانواده و اعتماد به نفس و آرامش روانی فرزندان خواهد شد. آدمی بسیاری از نیازهای خویش را از راه مادی برآورده می‌سازد و اسراف یا بخشش همه اموال و ثروت و دست‌تنگی موجب می‌شود که نتواند به نیازهای طبیعی فرزندان پاسخ درخوری دهد؛ از این رو، در روابط خانوادگی و رفتارهای تربیتی، پذیرش اعتدال در مقابل داشته‌ها و نداشته‌ها و درآمدها و هزینه‌های زندگی باعث ایجاد محبت و همدلی و استحکام رابطه بین اعضای خانواده می‌گردد؛ و آرامش و آسایش را در کانون گرم خانواده در پی دارد.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ۱- ابن شعبه، حسن بن علی (۱۳۷۶)، *تحف العقول (رهارود خرد)*، ترجمه: پرویز اتابکی، چاپ اول، تهران، نشر و پژوهش فرزندان روز.
- ۲- ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ق)، *لسان العرب*، چاپ سوم، بیروت: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع دار صادر.
- ۳- ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۸۲)، *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*، ترجمه: انصاری، چاپ اول، قم، نسیم کوثر.
- ۴- ابوالقاسمی، محمد جواد، (۱۳۹۱)، «مفهوم‌شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، فصلنامه اخلاق پزشکی، س ۶، ش ۲۰.
- ۵- احمدی میانجی، علی، (۱۴۱۹ق)، *مکاتیب الرسول صلی الله علیه و آله و سلم*، چاپ اول قم، دارالحديث.
- ۶- آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین (۱۳۶۶)، *شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم*، چاپ: چهارم، تهران، دانشگاه تهران.
- ۷- برقی، احمد بن محمد بن خالد، (۱۳۷۱ق)، *المحاسن*، چاپ دوم، قم، دار الکتب الإسلامية.
- ۸- پیاژه، ژان (۱۳۶۹)، *روان‌شناسی کودک و اصول تربیتی جوانان*، ترجمه: عنایت الله شکیباپور، نشر نیما.
- ۹- تمیمی آمدی، عبد الواحد، (۱۳۶۶)، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، چاپ اول، قم، دفتر تبلیغات.
- ۱۰- حسینی، ابوالقاسم، (۱۳۶۹) *اصول بهداشت روانی*، بی‌جا، مشهد، دانشگاه مشهد.
- ۱۱- حسینی زبیدی، محمد مرتضی، (۱۴۱۴ق)، *تاج العروس من جواهر القاموس*، چاپ اول، بیروت، دارالفکر.
- ۱۲- دلشاد تهرانی، مصطفی، (۱۳۸۳ش)، *سیره نبوی «منطق عملی»*، چاپ دوم، تهران، دریا.
- ۱۳- رضایی اصفهانی، محمد علی، (۱۳۸۷)، *تفسیر قرآن مهر*، چاپ اول، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- ۱۴- صانعی، مهدی، (۱۳۵۰)، *بهداشت روان در اسلام*، چاپ اول، قم، بوستان کتاب.
- ۱۵- العروسی الحویزی، عبد علی بن جمعة، (۱۴۱۵ق)، *تفسیر نور الثقلین*، چاپ چهارم، قم، اسماعیلیان.
- ۱۶- عمید، حسن، (۱۳۹۰)، *فرهنگ عمید*، چاپ ۳۸، تهران، نشر آگاه.
- ۱۷- عیاشی، محمد بن مسعود، (۱۳۸۰ق)، *تفسیر العیاشی*، چاپخانه علمی تهران.
- ۱۸- فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی، (بی‌تا)، *بنادر البحار (ترجمه و شرح خلاصه کتاب العقل و العلم و الجهل جلد ۱ و ۲ بحار الأنوار)*، چاپ اول، تهران، انتشارات فقیه.
- ۱۹- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۷۵)، *الکافی*، ترجمه: محمدباقر کمره‌ای، چاپ سوم، قم، اسوه.

- ۲۰- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار، چاپ دوم، بیروت، دار إحياء التراث العربي.
- ۲۱- مرکز فرهنگ و معارف قرآن، (۱۳۸۲ش)، دایرة المعارف قرآن کریم، چاپ سوم، قم، بوستان کتاب.
- ۲۲- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، چاپ دهم، تهران، دارالکتب اسلامیه.
- ۲۳- هاشمی رفسنجانی، اکبر، (۱۳۸۳)، فرهنگ قرآن، چاپ دوم، قم، بوستان کتاب.

REFERENCES

•The Holy Quran

• Nahj al-Balagha

1- Abolghasemi, Mohammad Javad, (2012), Mafhoomshenasi Salamat Ma'navi va Gostareye an dar Negaresh Dini (Conceptualization of spiritual health and its extent in religious attitude), Medical Ethics Quarterly, Vol. 6, No. 20.

2- Agha Jamal Khansari, Mohammad bin Hossein (1987), Agha Jamal Khawansari's Commentary on Gharar Al-Hikam and Durar Al-Kalim, 4th Edition, Tehran, University of Tehran.

3- Ahmadi Miyanji, Ali, (1419 AH), Makatib al-Rasoul (PBUH), first edition, Qom, Dar al-Hadith.

4- Al-Aroosi al-Huwaizi, Abd Ali bin Juma, (1415 AH), Tafsir Noor al-Saghalain, 4th edition, Qom, Ismailian.

5- Al-Tamimi Al-Amidi, Abdul Waheed, (1987), Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, first edition, Qom, Daftar Tablighat.

6- Amid, Hasan, (2011), Farhang Amid, 38th edition, Tehran, Agah Publishing.

7- Ayyashi, Muhammad Bin Masoud, (1380 AH), Tafsir Al-Ayyashi, Tehran, Ilmiyyah Printing House.

8- Barqi, Ahmed bin Muhammad bin Khalid, (1371 AH), Al-Mahasin, second edition, Qom, Dar al-Kutub al-Islamiyyah.

9- Delshad Tehrani, Mustafa, (2004), Sireh Nabavi "Mantiq Amali" (Prophetic Life "Practical Logic"), second edition, Tehran, Darya.

10- Faid al-Islam Isfahani, Ali Naqi, (No Date), Banader al-Bihar (translation and summary of the book Al-Aql wa Al-Ilm wa Al-Jahl, vol. 1 and 2, Bihar al-Anwar), first edition, Tehran, Faqih Publications.

11- Hashemi Rafsanjani, Akbar, (2004), Farhang Qur'an, second edition, Qom, Bostan Kitab.

12- Hosseini, Abulqasem, (1990) Osoul Behdasht Ravani (Principles of Mental Health), No Place, Mashhad, University of Mashhad.

13- Husaini Zubeidi, Mohammad Morteza, (1414 AH), Taj al-Aroos min Jawahir al-Qamoos, first edition, Beirut, Dar al-Fikr.

14- Ibn Babawayh, Muhammad bin Ali, (2003), Thawab al-A'mal va Iqab al-A'mal (the reward and punishment of deeds), translated by: Ansari, first edition, Qom, Nasim Kawsar.

15- Ibn Manzoor, Muhammad Ibn Mukrram, (1414 AH), Lisan Al-Arab, 3rd edition, Beirut: Dar al-Fikr for printing and publishing and distributing; Dar Sadir.

16- Ibn Shuba, Hasan bin Ali (1997), Tohaf al-Uqool (Rahavard Kherad), translated by: Parviz Atabaki, first edition, Tehran, Farzan Rooz publishing and research.

17- Kulaini, Muhammad bin Yaqub, (1996), Al-Kafi, translated by: Muhammad Baqer Kamar-aei, third edition, Qom, Oswah.

18- Majlisi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, (1403 AH), Bihar al-Anwar, second edition, Beirut, Dar Ihya al-Turath al-Arabi.

19- Makarem Shirazi, Nasir et al. (1992), Tafsir Nomooneh, 10th edition, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiyyah.

- 20- Piaget, Jean (1990), *Ravanshenasi Koudak va Osoul Tarbiyati Javanan* (Child psychology and principles of youth education), translated by: Enayatullah Shakibapour, Nima publication.
- 21- Quranic Culture and Education Center, (2003), *The Holy Quran Encyclopaedia*, third edition, Qom, Boṣṭan Kitāb.
- 22- Rezaei Esfahani, Mohammad Ali, (2008), *Tafsir Qur'an Mehr*, first edition, Qom, a research study of Tafsir and Sciences of the Qur'an.
- 23- Sanei, Mehdi, (1971), *Mental health in Islam*, first edition, Qom, Boṣṭan Kitāb.