

عنوان تحقیق :

عوامل ایجاد و تقویت خود کترلی در فرزندان از منظر اسلام

گرد آورندگان :

خانم قارداشی، سکینه اردشیری، زهره تنکابنی، فاطمه نصیری

استاد راهنما :

سرکار خانم زهرا نیکزاد

حوزه علمیه الزهرا(سلام الله علیها) شهرستان محمود آباد

پاییز ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## چکیده

یکی از مسائلی که همیشه می تواند مورد توجه پژوهشگران قرار گیرد این است که، چه کارهایی باید انجام گیرد تا فرزندان، خودکنترل شوند یا به عبارت بهتر، زمانی که در معرض گناه قرار می گیرند چطور خود و نفس خویش را کنترل کنند. آموزش دستیابی به تقوا در تمام مراحل زندگی به فرزندان از مهم ترین مسائل کلیدی است که آینده ی فرزندان را تحت الشعاع قرار می دهد.

در این پژوهش سعی شده با تعریف و ارائه راهکار و عوامل موثر در این زمینه برای راهنمایی والدین و مربیان بیان شود تا به امید الطاف پروردگار و توسل به امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) آینده ی فرزندانمان، آینده ای در راه حق و مهدوی باشد.

به امید آن روز (ان شاء الله)

## فهرست

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| فصل اول: خودشناسی.....                                                    | ۷  |
| گفتار اول: خودسازی.....                                                   | ۸  |
| پله های خود کنترلی در نهج البلاغه.....                                    | ۹  |
| ضرورت و اهمیت خود کنترلی.....                                             | ۱۱ |
| اثار و فوائد خود کنترلی.....                                              | ۱۱ |
| فصل دوم: نقش تربیتی والدین در ایجاد خودکنترلی فرزندان.....                | ۱۵ |
| گفتار اول: آداب و روش های تربیتی زمینه ساز پیش از تولد.....               | ۱۶ |
| الف) انتخاب همسر.....                                                     | ۱۶ |
| گفتار دوم: نقش تربیتی والدین در ایجاد خود کنترلی فرزندان پس از تولد:..... | ۲۴ |
| الف) روش محبت.....                                                        | ۲۴ |
| ب) تکریم و احترام به فرزند:.....                                          | ۲۶ |
| آثار تربیتی تکریم و احترام کودک:.....                                     | ۲۷ |
| سیره تربیتی اهل بیت در تکریم فرزندان:.....                                | ۲۸ |
| الگوبخشی والدین:.....                                                     | ۳۰ |
| آداب و شرایط تشویق:.....                                                  | ۳۵ |
| شیوه ی تنبیه:.....                                                        | ۳۶ |
| ایجاد روحیه تفکر و تدبر در فرزندان:.....                                  | ۳۹ |
| استفاده از حکایات و روایات قرآنی.....                                     | ۴۰ |
| شیوه های افزایش معنویت در کودکان:.....                                    | ۴۰ |
| فصل سوم: راهکارهای تقویت خودکنترلی در فرزندان.....                        | ۴۲ |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| گفتار اول .....                                    | ۴۴ |
| راهکارهای علمی در تقویت خودکنترلی در فرزندان ..... | ۴۴ |
| ۱- آموزش اعضای خانواده .....                       | ۴۴ |
| ۲- شناساندن آثار تقوا و حیا به فرزندان .....       | ۴۵ |
| گفتار دوم: راهکارهای عملی در تقویت خودکنترلی ..... | ۴۵ |
| ۱- تقویت ایمان و باور دینی خانواده .....           | ۴۵ |
| ۲- فراهم کردن زمینه ازدواج .....                   | ۴۶ |
| ۳ - انتخاب دوستان باتقوا .....                     | ۴۷ |
| ۴- رفتن به مسجد .....                              | ۴۷ |
| ۵- پرهیز از قرار در خلوت .....                     | ۴۸ |
| ۶- نقش الگویی والدین .....                         | ۴۹ |
| ۷- ترویج سیره عملی معصومین(علیه السلام) .....      | ۴۹ |
| - آموزش رعایت شیوه های کنترل تحریکات جنسی .....    | ۵۰ |
| نتیجه گیری .....                                   | ۵۲ |

کودک یادآور می شود همانطور که امام علی (علیه السلام) در مورد فواید رفت و آمد به مساجد می فرمایند: «هر که به مساجد رفت و آمد داشته باشد، یکی از این هشت چیز را به دست می آورد: برادری که در راه خدا سوء رسان باشد، یا دانش گلچین شده، یا نشانه ای محکم و استوار، یا رحمت منتظره، یا سخنی می شنود که او را به هدایت راهنمایی می کند، و یا گناهی را از سر ترس یا شرم، ترک می کند»<sup>۱</sup> بنابراین والدین باید کودکان خود را از همان سن کم عادت به چنین مجالسی دهند و در کنار این، از شرکت در مجالس گناه هم خودداری کنند و خود والدین نیز آنان را در رفتن به همچنین مکان های مقدسی همراهی کنند و صرفاً به گفتن یا نشان دادن دیگران اتکا نکنند.

#### ۵- پرهیز از قرار در خلوت

والدین باید بدانند که شیطان در هر حال و بیشتر از همه ی آنها در خلوت و سوسه انگیزتر به نظر می رسد و تنها گذاشتن فرزندان در خانه این افکار و سوسه انگیز را در فرزندان بیشتر می کند که شامل: ارتباط با جنس مخالف - دیدن فیلم های تحریک کننده و مستهجن - گوش دادن به آهنگ ها و کلیپ های غیر مجاز و حتی خارجی - ورود به دنیای اینترنت و سیل بی شمار دام های شیطان - بازی با تلفن و ... می شود، فرزند یکه از خلوت یا تنها شدن در خانه احساس خوبی پیدا می کند در برابر تمام مواردی که ذکر شد استقامت نداشته و ممکن است خود را به تباهی بکشانند، بنابراین با توجه به تمام این خطرات که جوانان امروزی را تهدید می کنند باید راه چاره ای اندیشید که توصیه ی ماه مراجعه والدین به منشا و راه های مذهبی است که مطابق هر دوره، چاره ای جدید می اندیشند.

زیرا برای مقابله با این خطرات، هر روه، راه حل های جدید با کارایی بیشتر به وجود می آیند.

---

<sup>۱</sup> (شیخ صدوق، من لا یحفره الفقیه، ج ۱، ص ۲۳۷)

## ۶- نقش الگویی والدین

والدین، الگوهای عملی برای فرزندانند و نباید انتظار داشت والدینی که خود موازین شرعی و اخلاقی را رعایت نمی کنند، فرزندان با تقوا و خود کنترلی را تربیت کنند.

همانطور که گفتیم بچه ها مقلدهای بزرگی اند که از همان ابتدا دنبال الگویی برای تقلید از آن می گردند حتی جزیی ترین کارها را مثل نوع لباس - نوع رفتار - نوع صحبت و ... تقلید می کنند و چه الگویی بالاتر از پدر و مادر برای کودکانی که تمام محبت و دنیای خود را در آنان می بینند بر همین اساس در پژوهش میدانی مشخص شده که مهمترین فرد مورد علاقه دختران و پسران، مادرشان است و دومین فرد بهمین ترتیب پدر خانواده می باشد. و همینطور بیشترین عامل تاثیر گذار در ایجاد انحرافات جنسی ۹۹٪ عامل خانوادگی و فرهنگی بوده است برای عینی تر شدن این مساله مثالی را می آوریم در خصوص رعایت حجاب اسلامی به اثبات رسیده که میان پوشش مادر و فرزند رابطه تنگاتنگی وجود دارد تا آنجا که ۹۰/۷ درصد دخترانی که دارای پوشش نامناسب بودند، مادرانشان نیز چنین پوششی داشتند و یا در خانه از کانالهای ماهواره ای و فیلم های مستهجن استفاده می کردند و ۵۰/۷ درصد دخترانی که پوشش مناسب مخصوصاً چادر داشتند، مادرانشان نیز دارای پوشش مشابه بودند»<sup>۱</sup>

## ۷- ترویج سیره عملی معصومین (علیه السلام)

قرآن کریم بر الگوگیری و الگو پذیری از زندگی اولیای الهی تاکید کرده و در بسیاری از آیات برای مومنان و مشرکان الگوهایی را ارائه میدهد برای مثال قرآن کریم در مورد الگو بودن پیامبر عظیم الشان اسلام (صلی الله) می فرماید: «برای شما در زندگی، رسول خدا سرمشق نکویی بود»<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> عباس رجبی، «حیا و خودآرایی، نقش آن در سلامت روانی زن»، مجله معرفت، ش ۸۷، ۱۳۸۳

<sup>۲</sup> احزاب (۳۳)، آیه ۲۱ (لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه)

بنابراین والدین باید به خوبی معصومین (علیه السلام) را بشناسند تا بتوانند زندگی و سیره ی آنان را برای فرزندان خود به عنوان الگو ارائه دهند.

#### – آموزش رعایت شیوه های کنترل تحریکات جنسی

اگر فردی در معرض گناه قرار بگیرد ، محیط هم برایش فراهم باشد و خودسازی کاملی نداشته باشد خیلی سخت است که خودش را کنترل کند پس برای نوجوان و فرزندی که آمادگی ازدواج نداشته باشد و در معرض تحریکات جنسی قرار بگیرد خیلی سخت خواهد بود که از خود واکنشی نشان ندهد. پس باید آموزش های صحیح در این مورد صورت بگیرد و برای این بخش بعضی از راه های کنترل را بر می شماریم:

#### الف) کنترل نگاه

یکی از راه ها این است که فرزندان مراقب باشند تا از طریق نگاه به نامحر ، تحریک نشوند زیرا همه این تحریکات از راه نگاه آغاز می شود مانند نگاه بد نامحرم – نگاه به فیلم های تحریک کننده – چشم چرانی و ... همانطور که امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: (نگاه پیاپی ، شهوت را در قلب می کارد و همین برای در فتنه افتادن بیننده کافی است)<sup>۱</sup>

#### ب) پرهیز از خلوت کردن با نامحرم

همانطور که گفته شد خلوت کردن و تنها بودن ، وسوسه شیطان را چند برابر می کند این موضوع در باره ی خلوت با نامحرم هم صدق می کند یعنی دختر و پسری که در مرحله بلوغ به سر می برند نباید در یک

---

<sup>۱</sup> وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۹۲



مکان با هم تنها بمانند زیرا خلوت کردن تاثیر این وسوسه ها را بیشتر می کند امام صادق (علیه السلام) می فرمایند «اگر زن و مرد در خانه ای با هم خلوت کنند، نفر سوم آنها شیطان خواهد بود»<sup>۱</sup>

### ج) پرهیز از غذاهای محرک

همانطور که انواع غذاها زیاد است، نوع ویتامین های موجود در آنها نیز زیاد است و درجه تحریک کنندگی شان نسبت به غریزه جنسی فرق می کند برای همین باید از خوردن چنین غذاهایی که محرک بیشتری دارند پرهیز کرد مانند: خرما، تخم مرغ، انار، فلفل، پیاز و...

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «پیاز بخورید زیرا در آن سه خاصیت است دهان را خوشبو می کند، لثه را محکم می کند و آب بدن و توانایی نزدیکی کردن را زیاد می نماید»<sup>۲</sup>

### د) کنترل فکر و خیال

باید بدانیم که فکر و خیال پردازی سهم زیادی در تحریک وسوسه های شیطانی دارد همانطور که در نقطه مقابل آن، یاد خدا و ذکر او، ایمان و آرامش دلها را زیاد می کند.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: هر کس فکرش در گناه زیاد شود، او را به معاصی می کشاند.<sup>۳</sup> بنابراین فرزندان و مخصوصاً جوانان باید با خواندن قرآن و دعاها و ادعیه روزانه فکر و خیال خود را در مورد مسائل محرک از بین ببرند.

---

<sup>۱</sup> وسائل الشیعه، ج ۱۹، ص ۱۵۴

<sup>۲</sup> الکافی، ج ۶، ص ۳۷۴

<sup>۳</sup> میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۴۷۱۲

## نتیجه گیری

آنچه از این تحقیق بر می آید این است که خود کنترلی چه در آیات و روایات و چه در علم و تجربه، هدفی مهم است که باید به عنوان یک ارزش، مورد توجه خانواده ها قرار گیرد، در نتیجه با عمل به روش های موجود در این تحقیق، دستیابی به آن راحت تر است.

نتیجه ی تحقیق انجام شده این است که رابطه ی مهم و اساسی بین دستیابی به تقوا در فرد و تربیت مرحله به مرحله او از دوران جنینی تا بزرگسالی وجود دارد، که توجه به کلیه عوامل موثر در هر مرحله از زندگی او سبب محکم شدن پایه ی تقوا از طفولیت شده و شاهد شکل گیری تقوای کامل در درون بزرگسالی او خواهیم بود به نحوی که حتی با قرارگیری در محیط گناه بتواند خود را کنترل کرده و از لغزشها مصون بماند.