



Investigating The Role of Mothers' Practical Adherence to Religious Teachings on Children's Psychological Well-Being

Roya Mashak^{1*}

1. Assistant Professor, Department of psychology, Faculty of Humanities, Sepahan Institute of Science and Technology of Higher Education, Isfahan, Iran.

Citation: Mashak, R. (2022). Investigating the role of mothers' practical adherence to religious teachings on children's psychological well-being. *Journal of Woman and Culture*, 14(53), 13-25.

DOR: [20.1001.1.20088426.1401.14.53.2.7](https://doi.org/20.1001.1.20088426.1401.14.53.2.7)

ARTICLE INFO

Received: 03.04.2022

Accepted: 23.06.2022

Corresponding Author:

Roya Mashak

Email:

mashak239@yahoo.com

Keywords:

Religious teachings

Practical adherence

Psychological well-being

Abstract

The aim of the current research was investigating the role of mothers' practical adherence to religious teachings on children's psychological well-being. The research universe included all the texts of religious teachings. The research sample subsumed the religious teachings of mothers on their children's psychological well-being. The research design was descriptive-analytical. The library method was used to collect data, texts and references related to the subject. Then the data were analyzed. The findings of the research showed: religious behaviors and ritual practices such as prayer, fasting, trust and supplication, ethics and piety, chastity and modesty, self-improvement, assimilation, rules, participation in religious circles, nutrition, etc. via creating hope and encouraging positive attitude could lead to psychological well-being in children. The family convey their attitudes and beliefs directly and indirectly to their children and they assimilate these influences by observing the actions and behavior of the parents. In families with a religious attitude, the children's attitude is formed based on religious beliefs and these beliefs cause the formation of a religious characteristics in the children. If the mother did not have the intellectual ability and belief necessary to familiarize the children with authentic religious thoughts and beliefs, such children in dealing with striking ideas and thoughts would remain defenseless and their psychological health would be at risk. Mother's moods and traits, family authenticity, heart faith, ethics and mother's nutrition during pre-pregnancy and post-pregnancy could be very effective in the child's upbringing and effectiveness of religious teachings. In religious teachings, there is a lot of emphasis on children's ritual religious practice for their mental health and well-being, which is the responsibility of parents, especially mothers.



Extended abstract

Introduction: The family is the first hub and the foundation of an important part of human destiny. The individuals receive the first environmental impressions from the family to the extent that even the influence from other environments could be originated from the family environment. In the teachings of Islam, there are many recommendations regarding the structure of the family and the way its members relate, facilitating behaviors and ways to increase the health of the members and the efficiency of the family. The efficiency of the family, that is, the adherence of its members to religious beliefs. The observance of Islamic rights and ethics, and providing a context for the development of their capabilities and abilities in cognitive, emotional and behavioral dimensions, including loving relationships, respect and honor, playing the role and performing specific duties of the members, tolerance and flexibility towards each other, patience in problems, comfort and spiritual improvement of each other. Such behavior does not appear in families, unless stable foundations of belief and vision are provided. From the point of view of Islam, the place of mother has superiority in the family and community. Her role in the religious upbringing of her children is very important and decisive because of the children's influence on her. Especially in families that have a natural way of life and in accordance with Islamic patterns and tradition, according to which, mother's milk is the best food for a child and her arms, the best place for raising children. The Holy Qur'an orders parents to persuade their children to pray and obey God and to be the first to do so. In religious teachings, it is emphasized on children's devotional practice that this is the responsibility of parents. Regarding the above mentioned statements the aim of the current research was investigating the role of mothers' practical adherence to religious teachings on children's psychological well-being.

Method: The research universe included all the texts of religious teachings. The research sample subsumed the religious teachings of mothers on their children's psychological well-being. The research design was descriptive-analytical. The library method was used to collect data, texts and references related to the subject. Then the data were analyzed.

Results: The findings of the research showed: religious behaviors and ritual practices such as prayer, fasting, trust and supplication, ethics and piety, chastity and modesty, self-improvement, assimilation, rules, participation in religious circles, nutrition, etc. via creating hope and encouraging positive attitude could lead to psychological well-being in children. The family convey their attitudes and beliefs directly and indirectly to their children and they assimilate these influences by observing the actions and behavior of the parents. In families with a religious attitude, the children's attitude is formed based on religious beliefs and these beliefs cause the formation of a religious characteristics in the children. If the mother did not have the intellectual ability and belief necessary to familiarize the children with authentic religious thoughts and beliefs, such children in dealing with striking ideas and thoughts would remain defenseless and their psychological health would be at risk. Mother's moods and traits, family authenticity, heart faith, ethics and mother's nutrition during pre-pregnancy and post-pregnancy could be very effective in the child's upbringing and effectiveness of religious teachings. In religious teachings, there is a lot of emphasis on children's ritual religious practice for their mental health and well-being, which is the responsibility of parents, especially mothers.



Conclusions: Fathers and mothers are symbols and examples for children. Our thinking patterns, feelings, emotions and values, beliefs and religious beliefs are often established in the family. In religious teachings, there is a lot of emphasis on children's religious practice for their mental health and well-being, which is the responsibility of parents, especially mothers. religious behaviors and ritual practices such as prayer, fasting, trust and supplication, ethics and piety, chastity and modesty, self-improvement, assimilation, rules, participation in religious circles, nutrition, etc. via creating hope and encouraging positive attitude could lead to psychological well-being in children. The prayer, has a constructive role in the education of a person, and the mother, as the most effective person, should strengthen the practicing of this divine duty by the child with a practical model and method. the child should be introduced to fasting little by little from the very beginning of childhood, and since the child spends most of his/her time with his/her mother during his/her childhood, the mother should try to introduce her child to fasting and consider it as a burdensome and painful thing.

Authors Contributions: Dr. Roya Mashak: All stages of the research, from idea generation to data gathering, analysis and review, submission and correction of the article were done by her. The author reviewed and approved the final version of the article.

Acknowledgments: The author expresses her gratitude to all those who cooperated in completing this research.

Conflict of interest: No conflict of interest was reported in this research.

Funding: This article has not received any financial support.



بررسی نقش التزام عملی به آموزه‌های دینی مادران بر بهزیستی روان‌شناختی فرزندان

رؤیا مشاک^{*۱}

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، مؤسسه آموزش عالی علوم و فن‌آوری سپاهان، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش التزام عملی به آموزه‌های دینی مادران بر بهزیستی روان‌شناختی فرزندان بود. جامعه پژوهش شامل کلیه متون آموزه‌های دینی می‌باشد. نمونه پژوهش آموزه‌های دینی مادران در مورد بهزیستی روان‌شناختی فرزندان بود. طرح پژوهش توصیفی-تحلیلی است. برای گردآوری اطلاعات و متون و منابع مرتبط با موضوع از روش کتابخانه‌ای استفاده شد. سپس به تحلیل اطلاعات و داده‌ها پرداخته شد. یافته‌های پژوهش نشان داد: رفتارها و اعمال مذهبی از قبیل اقامه نماز، روزه، توکل و دعا، اخلاق و تقوا، عفت و حیا، خودسازی، همسازی، احکام، شرکت در محافل مذهبی، تغذیه و غیره می‌توانند با ایجاد امید و تشویق به نگرش مثبت، موجب بهزیستی روان‌شناختی در فرزندان شوند. خانواده، نگرش و اعتقادات خود را به طور مستقیم و غیر مستقیم به فرزندان انتقال می‌دهند و این تأثیر را از طریق مشاهده اعمال و رفتار والدین می‌پذیرند. در خانواده‌هایی با نگرش مذهبی، نگرش فرزندان بر پایه اعتقادات مذهبی شکل گرفته و این اعتقادات سبب شکل‌گیری شخصیت دینی در فرزندان می‌شود. چنانچه مادر توانایی فکری و اعتقادی لازم برای آشنا نمودن فرزندان خود با اندیشه و اعتقادات اصیل دینی نداشته باشد، چنین فرزندان در برخورد با اندیشه‌ها و افکار مهاجم بی‌دفاع و سلامت روان‌شناختی آن‌ها به خطر می‌افتد. حالات و صفات مادر، اصالت خانوادگی، ایمان قلبی، اخلاق و تغذیه مادر در دوران قبل از بارداری و بعد از بارداری، در تربیت و اثر‌پذیری کودک از آموزه‌های دینی می‌تواند بسیار موثر باشد. در آموزه‌های دینی بر تمرین عبادی فرزندان جهت سلامت و بهزیستی روانی آن‌ها تأکید بسیاری شده است که این مهم بر عهده والدین به خصوص مادر است.

کلیدواژه‌گان: آموزه‌های دینی، التزام عملی، بهزیستی روان‌شناختی

مقدمه

خانواده اولین کانون و پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است که فرد نخستین تأثیرات محیطی را از خانواده دریافت می‌کند تا جایی که حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیط‌ها می‌تواند نشأت گرفته از محیط خانواده باشد. هم‌چنین خانواده در تعیین سبک و خط مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد افراد در آینده نقش بزرگی دارد (Polady & et al., 2017) و هر چه بادوام‌تر و سالم‌تر باشد جامعه نیز از سلامت و ثبات بیشتری برخوردار خواهد بود (Mosavi & et al., 2017).

اهمیت و ضرورت نهاد خانواده و ازدواج بر کسی پوشیده نیست. در آموزه‌های اسلام توصیه‌های بسیاری در مورد ساختار خانواده و نحوه روابط اعضای آن و رفتارهای تسهیل‌کننده و روش‌های افزایش سلامت اعضا و کارایی خانواده دیده می‌شود (Gheshlaghi & et al., 2019). یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر افزایش سلامت خانواده و عملکرد بهتر آن، رضایت زوجین از یکدیگر می‌باشد (Mosavi & et al., 2017). تحقق جامعه سالم و کارآمد در پرتو خانواده سالم و کارآمد امکان‌پذیر است. کارآمدی خانواده، یعنی پابندی اعضای آن به اعتقادات دینی، رعایت حقوق و اخلاق اسلامی، فراهم کردن زمینه پرورش قابلیت‌ها و توانایی‌های آنان در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است. هم‌چنین کارآمدی خانواده، روابط محبت‌آمیز، احترام و تکریم، ایفای نقش، انجام وظایف مشخص اعضا، مدارا و انعطاف‌پذیری نسبت به همدیگر، صبر در مشکلات، آرام‌بخشی و ارتقای معنوی همدیگر را شامل می‌شود (Houshiori & Safouraei Parizi, 2015). چنین رفتاری در خانواده‌ها پدید نمی‌آید، مگر آن‌که بنیادهای اعتقادی و بینشی پایدار فراهم شود. همیشه اعتقادات دینی مهم‌ترین حامی خانواده بوده و به تشکیل و تداوم خانواده کمک کرده است. آموزه‌ها و اعتقادات دینی زمینه رضایت‌مندی خانواده را فراهم نموده و امکان رشد و بالندگی، بهزیستی، سلامت خانواده و فرزندان را مهیا ساخته است (Mohammadi & et al., 2013).

از دیدگاه اسلام، مادر جایگاه برتری در خانواده و اجتماع دارد. نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که؛ مادر به دو صورت در تربیت فرزند نقش دارد: الف) پیش از تولد؛ مادر با اصلاح و تقویت شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای خود در راستای تربیت دینی، زمینه ایجاد چنین تربیتی را فراهم می‌آورد. ب) پس از تولد؛ در این دوران مادر با تقویت روحیه دینی فرزندان در انجام واجبات و ترک محرمات (الگوی عبادی)، دوری از رذایل اخلاقی (الگوی اخلاقی)، آموزش آداب اسلامی (الگوی آموزشی)، پرورش دین‌داری (الگوی پرورشی) و یادگیری از طریق مشاهده رفتار (فرزند از طریق مشاهده رفتار الگویی مادر از او تقلید می‌کند و رفتار خود را در امور دینی با او منطبق می‌سازد) در تربیت دینی فرزندان نقش بسزایی ایفا می‌کند (Majidi, 2021). نقش مادر در تربیت دینی فرزند به علت تأثیرپذیری فرزندان از او بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است. به‌ویژه در خانواده‌هایی که شیوه زیستی طبیعی و مطابق با الگوها و سنت اسلامی دارند. بارزترین والاترین نقشی که در کلام قرآن برای زنان ترسیم شده و موردستایش قرار گرفته، نقش مادری و عهده‌داری تربیت فرزندان از سوی آنان است. مادر در اسلام به‌عنوان پرورش‌دهنده جامعه شناخته شده که می‌تواند جامعه و خانواده از جمله فرزندان را به سوی سعادت و بهزیستی یا بدبختی هدایت کند (Kariminia & et al., 2021). مادر می‌تواند فرزند را برای پذیرش حق آماده کرده و زمینه بهزیستی روانی او را فراهم نماید. مادر برای موفقیت در ایفای نقش خود برای تربیت بهتر و شکوفائی استعدادهای فرزندان، باید از اصول تربیتی آگاه باشد (Tayaripoorahmadi, 2017).

والدین برای فرزندان سمبل و نمونه هستند. الگوهای تفکر و اندیشه، احساسات، عواطف و ارزش‌ها، اعتقادات و باورهای دینی و مذهبی غالباً در خانواده پایه‌ریزی شده است (Ansarian, 1981). مادر و دیگر اعضای خانواده اولین الگوهای فرزندان می‌باشند (Pirouzfard & Hosainimohammadabad, 2016). از نظر اسلام، فرزندان از ارکان مهم خانواده محسوب می‌شوند. در برخی تعابیر آمده است که؛ «فرزند داشتن مایه خوش بختی خانواده است و از سعادت والدین این است که فرزند یا فرزندان داشته باشند که در اخلاق و رفتار و شکل ظاهری شبیه آن‌ها باشد». اعطای فرزندان به انسان گاهی امداد الهی است همان‌گونه که خداوند در قرآن کریم سوره نوح آیه (۱۰، ۱۱ و ۱۲) می‌فرماید: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا، يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا، وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَيْنَ وَبَيْنَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ



جَنَاتٍ وَيَجْعَلُ لَكُمْ أَنْهَارًا» از پروردگار خود آمرزش به خواهید که آمرزنده است، برکات خود را از آسمان بر شما فرو می‌بارد و با بخشش اموال فراوان و فرزندان شما را یاری می‌دهد و باغستان‌ها و نه‌رهای پرآب در اختیار شما می‌گذارد». با تحلیل روان‌شناختی می‌توان ادعا کرد همان‌گونه که برخوردار از نعمت و امکانات گسترده، باعث شادی و رضایت خاطر است، فرزند صالح نیز باعث رضایت، بهزیستی و سرور اعضای خانواده است. در خانواده‌هایی که رضایت‌مندی و بهزیستی وجود داشته باشد، پایداری و استحکام وجود دارد و دلیلی برای سردی و ناپایداری وجود نخواهد داشت (Movahhed & et al., 2020). آموزش‌های والدین (به‌خصوص مادر) در سلامت فرزندان و خانواده مؤثر است و معنویت هم‌بخش مهمی از زندگی انسان‌ها در فرهنگ و قومیت‌های مختلف به شمار می‌رود که تأثیر به‌سزایی بر سلامت و بهزیستی فرزندان و خانواده‌ها دارد (Mohammadi & et al., 2013). با توجه به مطالب گزارش‌شده، هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش التزام عملی آموزه‌های دینی مادران بر بهزیستی روان‌شناختی فرزندان بود.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است. جامعه پژوهش شامل کلیه متون آموزه‌های دینی می‌باشد. نمونه پژوهش آموزه‌های دینی مادران در مورد بهزیستی روان‌شناختی فرزندان بود.

روش اجرا

در این پژوهش جهت بررسی نقش التزام عملی به آموزه‌های دینی مادران بر بهزیستی روان‌شناختی فرزندان، در ابتدا به گردآوری متون و منابع مرتبط با موضوع، از روش کتابخانه‌ای استفاده شد و سپس به تحلیل اطلاعات و داده‌ها پرداخته شد.

یافته‌ها

با توجه به هدف پژوهش، طبق بررسی و تحقیقاتی که انجام شد یافته‌هایی در زمینه اعمال مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام به‌ویژه در خصوص تأثیر آموزه‌های دینی مادران بر تربیت فرزندان به دست آمد که در ذیل به آن‌ها پرداخته شد:

- نماز

اگر والدین فرزندان خود را هدیه‌ی خداوند به ایشان و امانت الهی در دست خود بدانند، باید آن‌ها را به بهترین گونه، تربیت کنند و معتقد باشند سختی‌هایی که برای تولد و رشد و تربیت او متوجه ایشان می‌شود، همه را خداوند مهربان پاداش می‌دهد و سهمی از کارهای نیک فرزندان برای والدین است (Pirouzfard & Hosainimohammadabad, 2016). در راستای همین نگاه است که قرآن کریم در سوره طه آیه ۱۳۲، به والدین سفارش می‌کند که والدین فرزندان خود را به نماز و اطاعت الهی امر کنند و خود نیز در عمل کردن به آن پیش قدم باشند. در سوره لقمان خداوند اهمیت نماز را عنوان می‌دارد: يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ، ای فرزند عزیزم، نماز را به پا دار. هم‌چنین قرآن کریم می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید از صبر و نماز کمک بگیرید این آیات و روایات همه از اهمیت خواندن نماز می‌باشد. در آموزه‌های دینی بر تمرین عبادی فرزندان تأکید شده است که این مهم بر عهده پدر و مادر است. از جمله نماز که نقش‌سازنده‌ای در تربیت فرد دارد و مادر به‌عنوان اثرگذارترین فرد با روش الگویی و عملی باید خواندن این فریضه الهی را در کودک تقویت کند چرا که کودک از لحاظ روانی به‌صورت الگویی تأثیرپذیر می‌باشد (Kariminia & et al., 2021). در همین زمینه، پژوهشی با عنوان نقش آموزش‌های دینی در سلامت فردی و اجتماعی نشان داد که ابعاد نگرش و التزام عملی به نماز توانسته است به‌طور معنی‌داری میزان بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند (Khademlo & Farzan, 2015). از آن‌جایی که یکی از وظایف مادر تربیت دینی فرزندش می‌باشد باید در آموزش

این امر مهم (نماز) اهتمام و روزه و نماز را به روش صحیح و درست و با تاسی از روش‌های به‌دست‌آمده در سیره انبیاء به فرزندش آموزش دهد. در این روش مادر با خواندن نماز اول وقت در جلوی چشمان کودک، استفاده از روش ساده به سخت باعث علاقه‌مندی فرزند به نماز شود و تا جایی که ممکن است نماز در سنین پایین، سبک و راحت گرفته شود. (Ghasemi, 2016) مثلاً وقتی در حرکات نماز از پدر و مادر تقلید می‌کند، او را تشویق نماید اما او را به وضو و قرائت صحیح نماز وادار نکند، بلکه بگذارد تا زمان دیگری که استعداد انجام آن‌ها را پیدا کند در آن زمان وضو گرفتن و قرائت صحیح را به تدریج به او یاد بدهد (Amini, 2017). یافته‌های پژوهشی نشان داد که بین نگرش و التزام عملی به نماز و تمامی ابعاد آن با شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (Shojaei, 2018). در پژوهشی دیگر، نگرش و التزام عملی به نماز و ابعاد آن، ۵۹ درصد مسئولیت‌پذیری را پیش‌بینی کردند (Shahriarypoor & et al., 2013). در زمینه نماز، نتایج پژوهش نشان داد که همبستگی معنی‌داری بین تقید به نماز و سلامت روان هم در مقیاس کلی سلامت روان و هم در هر کدام از زیر مقیاس‌های سلامت روان وجود دارد (Safari & et al., 2014). نتایج پژوهش در زمینه عبادت، نشان می‌دهد بزرگسالان متأهلی که وقت بیشتری را به نماز اختصاص داده و حداقل در هفته تجربه یک‌بار عبادت خانوادگی را دارند، سطح بالاتری از رضایت از رابطه، سازگاری عاطفی و رضایت از نحوه حل تعارض‌ها را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها تأثیر قابل توجه نماز و عبادت خانوادگی را بر رضایت از رابطه و عملکرد نشان می‌دهد (Lister & et al., 2020).

- روزه

روزه گرفتن نیز از عبادت‌هایی است که در تربیت انسان بسیار مؤثر بوده والدین به‌خصوص مادر به‌عنوان الگو نقش بسیار مهمی بر عهده دارد. بنابراین باید کودک را از همان آغاز کودکی کم‌کم با روزه آشنا ساخت و از آنجایی که کودک بیشتر وقت خود را در دوران کودکی با مادر می‌گذراند مادر باید بکوشد فرزندش را با روزه آشنا نماید و از آن به‌عنوان امر سنگین و رنج‌آور یاد نکند؛ بلکه آن را لذت‌بخش جلوه دهد و طعم شیرین روزه را به فرزند خود منتقل سازد. حلبی از امام صادق (ع) روایت کرده است که فرمودند: ما فرزندانمان را از هفت‌سالگی به‌اندازه توانشان به روزه گرفتن تشویق می‌کنیم؛ گرچه تا وسط روز یا بیش از آن و یا کمتر از آن و هرگاه تشنگی و گرسنگی بر آن‌ها غلبه کرد افطار کنند؛ برای این که با روزه گرفتن انس و عادت و توانایی پیدا کنند، پس شما در سن نه‌سالگی کودک خود را به روزه گرفتن وادارید تا به هر اندازه که توانستند روزه بگیرند و اگر تشنگی بر آنان غلبه کرد افطار نمایند روشی که این حدیث می‌آموزد این است که مادر باید بر اساس سن کودک، با بهترین صورت و خاطره خوش، همراه با کودک شود و روزه را به کودک بیاموزد (Ghasemi, 2016). با مراجعه به سیره تربیتی معصومان (ع) روشن می‌شود که روش آنان، تکرار به‌منظور ایجاد عادت به روزه‌داری است بنابراین مادر باید در عادت دادن فرزندش به روزه‌داری چند مورد را رعایت کند. مادر باید در روزه‌داری الگوی فرزند باشد اما نباید از فرزندش انتظار داشته باشد با دو یا سه روز، روزه گرفتن به این عمل عادت کند بلکه عادت نیاز به زمان طولانی دارد. مادر نباید در روزه‌داری به فرزندش سخت بگیرد و از او انتظار داشته باشد که در اولین روز، روزه کامل و بی‌نقص بگیرد. پس بر اساس روش‌های معصومین (ع) مادر می‌تواند روزه را که یکی از عبادات مهم و اساسی است به فرزندش به‌صورت عملی با انجام این فریضه توسط خود مادر، آموزش دهد و در تربیت دینی فرزندش نقش مؤثری داشته باشد (Mansory & Nasiri, 2021).

- دعا و توکل

پس از تولد تنها فردی که شایستگی تربیت و پرورش کودک را دارد مادر می‌باشد. زیرا او با تمام وجودش فرزند را پرورش می‌دهد و عامل انتقال ارزش‌ها به کودک است. او می‌تواند فرزندش را با اراده و بزرگواری یا ناتوان و پست، با تقوا و یا بی‌حیا، دارای مشکلات جسمانی و روانی و یا با بهزیستی و سلامت روان را تربیت کند. در همه حال مادر در شخصیت کودک اثرگذار و نقش‌آفرین است. بر این اصل است که مادر باید خود در مسیر تقوا و ایمان قرار گیرد تا کودک او نیز به مانند او شود. وظیفه خطیر مادر قبل از تولد فرزند با دعا و توکل برای داشتن فرزند صالح

شروع می‌شود زیرا یکی از حساس‌ترین لحظات سرنوشت‌ساز فرد در زمان انعقاد نطفه می‌باشد که اگر با نام و یاد خدا صورت گیرد چه بسا زندگی کودک در آینده دچار لغزش‌های دینی نشود (Kariminia & et al., 2021). در همین رابطه پژوهشی انجام شد و نتایج نشان داد که سلامت روان‌شناختی و جسمانی انسان می‌تواند با زندگی معنوی او رابطه داشته باشد و افرادی که اعتقاد مذهبی قوی‌تری دارند، در سازش یافتگی با موقعیت‌های زندگی موفق‌تر عمل می‌کنند (Movahhed & et al., 2020).

- اخلاق و تقوا

در تربیت اسلامی بهره‌گیری از بهترین اعمال و مورد محبت خداست و مهم این است که زن در مسیر آن قرار گرفته و فکر و شخصیتش را بر اساس آن شکل دهد. اخلاق و تقوای مادر روی رشد فرزندش در مرحله جنینی، تأثیر می‌گذارد. در واقع این نه ماه از زندگی نوزاد، روی تمام عملکردهای فیزیکی، ذهنی، هوشی، حسی و روانی آن‌ها در زندگی آینده‌شان تأثیر مستقیم دارد. رشد شخصیتی جنین از شیوه زندگی مادر تأثیر زیادی می‌گیرد. اگر توجه مادر به خواسته‌های الهی باشد و به خداوند تمرکز کند، اثر مثبت روی جنین خواهد گذاشت و تمایلات انسانی را در او قوی‌تر خواهد کرد. پیامبر اکرم (ص) نیز در این راستا می‌فرماید: «السَّعِيدُ مَنْ سَعِدَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ؛ وَالشَّقِيُّ مَنْ شَقِيَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ» «خوشبخت از همان شکم مادر خود خوشبخت است و بدبخت از همان شکم مادر خود، بدبخت است» (Motagi & Demyati, 1998). با توجه به مطالبی که گفته شد تقوا و اخلاق مادران در دوران بارداری، روی تقوا و اخلاق کودکان اثرگذار است. تأثیر اخلاقی مادر به گونه‌ای است که حتی می‌توان ادعا کرد که راه و رسم زندگی بعدی کودک ادامه همان راه و رسم مادر در عمر کنونی است. اگرچه پدر و مادر هرکدام به‌نوبه خود تأثیر خاصی در تربیت صحیح فرزند دارند؛ اما در این میان نقش مادر پررنگ‌تر است؛ زیرا مادر با استفاده از ارتباط عمیق و روانی و عاطفی خود با کودک می‌تواند ارزش‌های اخلاقی را به کودک آموزش دهد. اگر مادر همواره صادقانه رفتار کند و سخن دروغ نگوید، صفت راست‌گویی در کودک نهادینه خواهد شد. مادر باید از راه تمرین و تشویق ارزش‌های اخلاقی را در وجود کودک تقویت و او را به این مسیر هدایت کند. با پند و نصیحت نمی‌توان صحت صفات اخلاقی را به دیگران ثابت کرد کسی که می‌خواهد دیگری را تربیت کند خود باید به آن عمل پایبند باشد. مادری که به تربیت فرزند خود علاقه دارد باید خود، دارای فضایل اخلاقی باشد تا فرزندش در عمل از او الگو بگیرد (Mansory & Nasiri, 2021). یکی از مهم‌ترین عواملی که در تشکیل شخصیت فرد نقش دارد توجه به نخستین مرحله‌ی رشد است. یعنی زمانی که نطفه در حال شکل گرفتن است (Komayjani & Faryadras, 2015). از دیدگاه روان‌شناسی، با وجود عدم ارتباط مستقیم دستگاه عصبی جنین با مادر، حالت‌های هیجانی او از قبیل: خشم، ترس و اضطراب می‌تواند در واکنش‌ها و رشد جنین تأثیر بگذارد (Seyf & et al., 2014). تمام خصوصیات مادر، در فرزند اثر خوب و بد خود را می‌گذارد و خوشبختی یا بدبختی کودک را در رحم پی‌ریزی می‌کند. بنابراین ضرورت دارد مادران بیشتر مراقب رفتار و کردار خود باشند تا بتوانند فرزندان صالح و نیکو که دارای سلامت و بهزیستی روان هستند، داشته باشند. در این زمینه از پیامبر اکرم (ص) نیز نقل شده است: سعادت و شقاوت انسان در شکم مادر پایه‌ریزی می‌شود (Mikhber, 2021).

- عفت و حیا

یکی از شواهد عفت و حیا در دختران، صیانت از حجاب و رعایت برخورد در مقابل نامحرمان است. مادر مومن با الگو قرار دادن خود در زمینه دین‌داری و عفت به دختر خود نیز کمک می‌کند. از سوی دیگر رعایت حجاب و عفاف این دو اصل مهم در زندگی بشری باعث می‌شود تا فرد از آسیب‌های فردی و اجتماعی دور بماند و سلامت روان در فرد تأمین شود (Kariminia & et al., 2021). انس دهی کودکان و نوجوانان با ارزش‌های اخلاقی از جمله: فریضه‌ی حجاب و عفاف، نمایش الگویی و عملی از رفتار والدین و اعضای خانواده، تشویق، ترغیب و عادت دادن مطلوب کودکان و نوجوانان به انجام ارزش‌ها، موجب نهادینه شدن ارزش‌ها و فرایض الهی در وجود آن‌ها می‌گردد (Komayjani & et al., 2015).

-خودسازی

ضرورت خودسازی از آن حیث است که در فرد تولدی نو حیاتی جدید با معیارهای نو انسانی پدید می‌آید، زیرا که در محیطی آلوده به دنیا آمده، حال این سازندگی برای کسی که می‌خواهد مادر شود ضروری تر است؛ زیرا علاوه بر مسئولیت شخصی، مسئولیت سازندگی دیگران یعنی نسل آینده را نیز بر عهده دارد. فساد او فساد جامعه و سلامت و صلاح او، صلاح و سلامت جامعه است. بنابراین مادری که می‌خواهد موجبات رشد و تعالی انسانی را عهده‌دار شود باید قبل از این که اقدام به فرزندتر شدن کند، خود در جهات انسانی تربیت شود و خودسازی کند، بدین معنی که زن بتواند به علم و معرفت و کمالات معنوی و اخلاق دست یابد تا از این طریق آمادگی این امر مهم را پیدا کند (Mansory & et al., 2021). در تحقیقی بین ابعاد مختلف دین‌داری و معنویت در فرد با سلامت جسمی، روانی و اجتماعی او رابطه مثبت مشخص شد (Mirzamohammadi & et al., 2011). به گونه‌ای که باورهای دینی در فرد می‌توانند او را به سوی کمال و تعالی و در نتیجه سلامت روانی و جسمی و نهایتاً سلامت اجتماعی هدایت کنند.

-همسازی

رفتار پدر و مادر در محیط خانواده هر چه باشد سرمشقی برای کودکان خواهد بود. زیرا آنان فاقد درک کامل شرایط عقلانی هستند که بتوانند خوبی را از بدی تمایز دهند. از این گذشته، فرزندان به پدر و مادرشان علاقه دارند و بر اساس همین علاقه آن‌ها را سرمشق خود قرار می‌دهند و می‌کوشند رفتارشان را با اعمال ایشان تطبیق دهند. روی این اصل معلوم می‌شود که پرورش اخلاقی کودکان در محیط خانه باید به صورت عملی انجام پذیرد (Rasekh, 2022).

-آموزش احکام

مادر و دختر به علت هم‌جنس بودن بهتر می‌توانند در مسائل مختلف فقهی و احکامی با هم صحبت کنند. مادر از طریق تشویق و ترغیب باید احکام مشترک میان خود و دختر را بدون سخت‌گیری و دوستانه به او آموزش دهد. بسیاری از احکام را مادران باید قبل از ابتلای به آن به دختران آموزش داده تا در صورت روبه‌رو شدن از نظر شرعی و روانی دچار مشکل نشوند. پیامبر در رعایت عفت و پاک‌دامنی زنان و دختران می‌فرمود: «خَيْرُ نِسَائِكُمُ الْعَفِيفَةُ» «بهترین زنان شما، زنان عقیف و پاک‌دامن هستند». زنان و دختران به علت احساسات عاطفی که دارند نسبت به پسران بیشتر آسیب‌پذیرترند و اگر عفت و حیا را رعایت نکنند به سرعت جامعه را آلوده می‌کنند به همین دلیل مادر باید خود یکی از عوامل و مبلغ عفت و حیا باشد و ارزش مهم حیا را در دخترش نیز تقویت کند (Kariminia & et al., 2021).

-محافل مذهبی

حضور کودکان در اماکن و برنامه‌های مذهبی به‌ویژه نماز جماعت، مخصوصاً اگر با تشویق همراه باشد آنان را به حضور در مسجد و اقامه‌ی نماز ترغیب می‌کند (Komayjani & et al., 2015). البته برای ایجاد موفقیت در این زمینه لازم است در کنار عبادت و نماز، برای کودکان برنامه‌های جذابی وجود داشته باشد (Rasekh, 2022).

-تغذیه

از نظر اسلام اولین مسئله مورد توجه، رعایت تقوا و ترک محرّمات به‌وسیله‌ی پدر و مادر و پرهیز از غذای حرام در زمان به وجود آمدن نطفه، شکل‌گیری سلول‌ها و زمان قرار گرفتن آن‌ها در رحم و مراقبت‌های غذایی آن دوران است. تغذیه در خلق و خوی فرزند و سرشت او بیشترین تأثیر را می‌گذارد. اگر لقمه‌ی ناپاک و حرام در گوشت و خون والدین نفوذ کند یک موجود مبتلا به ویروس و یک جنین مبتلا به امراض و ناپاکی شکل می‌گیرد که پالایش، تهذیب و تزکیه‌ی او پس از تولد بسیار مشکل است (Rasekh, 2022). پس مادر در هنگام غذا خوردن باید متوجه حلال بودن آن باشد زیرا غذای حرام عواقب بدی برای فرزندش دارد؛ نطفه‌ای که با غذای حرام درست شده و یا جنینی که با غذای حرام تغذیه شده باشد و یا فرزندى که با غذای حرام رشد کرده باشد، در فرزند اثرات روان‌شناختی نامطلوب

باقی می‌گذارد (Mansory & et al., 2021). از این رو خداوند در قرآن کریم سوره عبس آیه ۲۴، انسان را به دقت و تأمل در کیفیت غذایش فرامی‌خواند «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» پس باید انسان به غذایش بنگرد.

بحث و نتیجه‌گیری

رفتارها و اعمال مذهبی از قبیل اقامه نماز، روزه، توکل و دعا، اخلاق و تقوا، عفت و حیا، خودسازی، همسازی، احکام، شرکت در محافل مذهبی، تغذیه و غیره می‌توانند با ایجاد امید و تشویق به نگرش مثبت موجب بهزیستی روان‌شناختی در افراد شوند. معنویت و مذهب به‌عنوان سپری در برابر مشکلات و ناراحتی‌های افراد قرار گرفته و به‌صورت ضربه‌گیر عمل می‌کند و موجب ارتقای سطح بهزیستی زندگی افراد می‌شود. هم‌چنین با افزایش خودآگاهی، ایجاد ارتباط و پیوند با اطرافیان و دریافت حمایت اجتماعی از سوی دیگران، افزایش حس اعتماد، معنی و هدف در زندگی و مقابله و سازگاری مؤثر با مشکلات روانی و جسمانی در کنار دیگر مؤلفه‌های مرتبط، موجب بهبود و ارتقاء سلامت روانی و جسمانی افراد شده و سطح سازگاری افراد با رویدادهای زندگی افزایش می‌یابد. بسیاری از رفتارها و گرایش‌های افراد از قبیل گرایش به نماز و روزه، شرکت در کارهای خیر و اهمیت دادن به وظایف و تکالیف دینی و غیره اغلب متأثر از تجارب خوشایند تربیتی فرزندان است که در خانه و خانواده شکل می‌گیرد. خانواده نقش اساسی در شکل‌گیری اعتقادات فرزندان‌شان بازی می‌کنند و نگرش و اعتقادات خود را به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به کودکان انتقال می‌دهند و کودکان این تأثیر را از مشاهده اعمال و رفتار والدین می‌پذیرند (Movahhed & et al., 2020).

در خانواده‌های با نگرش مذهبی، نگرش فرزندان بر پایه اعتقادات مذهبی شکل گرفته و این اعتقادات سبب شکل‌گیری شخصیت دینی در فرزندان شده و به‌بروز رفتارهای مثبت از سوی آن‌ها منجر می‌شود. اگر خانواده (به‌خصوص مادر) توانایی فکری و اعتقادی لازم برای آشنا نمودن فرزندان با اندیشه و اعتقاد اصیل دینی نداشته باشد، چنین فرزندان در برخورد با اندیشه‌ها و افکار مهاجم بی‌دفاع می‌شوند و در نهایت فرومی‌ریزند و سقوط می‌کنند. بر اساس نظر شهید مطهری، وقتی می‌خواهیم به دین عمل کنیم و به دیگران منتقل کنیم، ابتدا باید آن را بیاموزیم (Man-sory & et al., 2021). بنابراین مادران هم برای عمل فردی به دین و هم برای تربیت دینی فرزندان‌شان به شناخت دین نیاز دارند. شاید عده‌ای بگویند آغاز تربیت دینی و نهادینه کردن باورهای دینی از دوران کودکی بسیار زود است. اما بررسی‌ها نشان می‌دهد هیچ‌کس به منصفی ظهور و بروز نخواهد رسید مگر آن‌که از دوران کودکی، همچون نوشتاری بر لوح سنگی درآید. البته باید توجه کرد که نهادینه کردن ارزش‌های دینی در افراد، تنها در مقام گفتار نیست. بلکه امر به دین، ابتدا باید در پی خودسازی باشد و سپس به تربیت دینی بپردازد. نقش تربیتی مادر می‌تواند در دوران قبل از بارداری، دوران بارداری، شیردهی و بعد از آن موردبررسی قرار گیرد. زن می‌تواند به‌عنوان مادر نقش تعیین‌کننده‌ای در زندگی خانواده داشته باشد. مادر عنصر مهم و اساسی فراهم آوردن بستر تربیت فرزند در دوران بارداری و شیردهی و فرایند رشد بعد از بارداری در دامان پاک و پرمهر و محبت خویش است. حالات و صفات مادر، اصالت خانوادگی، ایمان قلبی، اخلاق و تغذیه مادر در دوران قبل از بارداری و بعد از بارداری، در تربیت و اثرپذیری کودک از آموزه‌های دینی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. در آموزه‌های دینی بر تمرین عبادی فرزندان جهت سلامت و بهزیستی روانی فرزندان تأکید بسیاری شده است که این مهم بر عهده والدین به‌خصوص مادر است.

سهم نویسندگان: دکتر رؤیا مشاک: کلیه مراحل انجام پژوهش، از ایده پردازی تا گردآوری اطلاعات، تحلیل و بررسی، ارسال و اصلاح مقاله توسط ایشان انجام شده است. نویسنده نسخه نهایی مقاله را موردبررسی قرار داده و تأیید نموده است.

سپاسگزاری: نویسنده مراتب سپاس خود را از تمامی کسانی که در تکمیل این پژوهش همکاری کرده‌اند، اعلام می‌دارد.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی گزارش نشده است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.



References

The Holy Quran.

- Amini, A. (2017). *Islam and education*. Tehran: Publication of the Parents and Teachers Association. [Persian] URL: <https://www.gisoom.com/book/11362586/>
- Ansarian, H. (1981). Family system in Islam. Qom: Om-Abiha Publications. [Persian] URL: <https://www.gisoom.com/book/1189271/>
- Ghasemi, M. A. (2016). *The golden age of education: raising a child from birth to seven years old*. Qom: Noor al-Zahra. [Persian] URL: <https://www.gisoom.com/book/11264219/>
- Gheshlaghi, S., Alivandi Vafa, M., Esmailpour, Kh., & Azmoudeh, M. (2019). The effectiveness of Islamic spiritual-religious group therapy on marital happiness and the quality of marital perceived relationship among women having an experience in marital boredom. *The Islamic Journal of Women and the Family*, 7(16), 71-94. [Persian] URL: http://pzj.journals.miu.ac.ir/article_2607_8c070cc74eb469139abdf8d0b05e5ef0.pdf
- Houshiari, J., & Safouraei Parizi, M. M. (2015). The relationship between the efficiency of family and psychological well-being among university and Hawzah students. *The Islamic Journal of Women and the Family*, 3(1), 77-91. [Persian] URL: http://pzj.journals.miu.ac.ir/article_1021.html
- Kariminia, M. M., Chayesh, Z., & Ansarimoghadam, M. (2021). Investigating the importance of mother's role in the religious education of girls. *Journal of New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, 4(35), 120-134. [Persian] URL: <https://jonapte.ir/fa/showart-ee4ea804d66bbaac89ab8da110e4055e>.
- Khademlo, A., & Farzan, S. (2015). *Predicting the psychological well-being of students based on attitude and practical commitment to NAMA*. International Conference on Management, Economics and Human Sciences, Tehran, Iran. [Persian] URL: <https://civilica.com/doc/625321>.
- Komayjani, D., & Faryadras, Z. (2015). An introduction to the religious education structure and the methods for its acceptance in childhood. *The Quarterly of Educational Teachings in Quran and Hadith*, 1(2), 1-18. [Persian] URL: http://iued.ilam.ac.ir/article_18112.html
- Lister, Z., Seibert, G., Chance, S., Huelett, B., Wilson, L., & Wilson, C. (2020). The influence of prayer and family worship on relationship functioning among married adults in the Caribbean and Latin American. *Religions*, 11(1), 14. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel11010014>
- Majidi, H. (2021). Mother's role in children's religious upbringing with emphasis on the stages before and after birth. *Research in Behavioral and Educational Sciences with an Islamic Approach*, 1(2), 111-131. [Persian] URL: http://prtr.journals.miu.ac.ir/article_6869_f9c0bdc5a9ad58118be69a35b7d74bd8.pdf
- Mansory, Z., & Nasiri, R. (2021). The educational role of mother on children with emphasis on verses and traditions. *Journal of Women and Family Jurisprudence*, 14(1), 79-104. [Persian] URL: <https://sana.nlai.ir/handle/123456789/795620>
- Mikhber, S. (2021). *Reyhana Beheshti or Saleh's Son*. Qom: Noor Al Zahra Publications. [Persian] URL: <https://www.adinehbook.com/gp/product/9649399430>



- Mirzamohammadi, M. H., Farmhinifarahani, M., & Esfandyari, S. (2011). Investigating the role of religious education in individual and social health. *Epistemological studies in Islamic University*, 15(2), 20-45. [Persian] URL: <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/720545/>
- Mohammadi, R., Ahmadi, S. A., Etemadi, O., Fatehizade, M., & Abedi, A. (2013). Examining the simple and multiple relationship between lifestyle and family excellence. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 3(1), 89-105. [Persian] URL: https://journals.uok.ac.ir/article_9779.html
- Mosavi, S. V., Porsharif, A., Rezaei, S., & Ghasemijobne, R. (2017). Gender-structural model for relationships between meaning in life and intimacy and marital adjustment. *New Psychological Research Quarterly*, 13(50), 153-173. [Persian] URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_7849_86b07f45be3f4f40898be338403ac8b0.pdf
- Movahhed, A., Abbasi, Z., Jahani, F., Hosseini, F. S., & Eslamipoor, Z. (2020). The role of the attitude and practical commitment to prayer in predicting the family efficiency and the satisfaction of being a parent. *Family Psychologist*, 7(1), 55-68. [Persian] URL: https://www.ijfpjournal.ir/article_245562.html
- Pirouzfard, S., & Hosainimohammadabad, S. A. A. (2016). The role of the family in the development of children's individual identity with an emphasis on religious teachings. *Islamic Social Studies (Razavi University of Islamic Sciences)*, 22(111), 71-94. [Persian] URL: https://iss.razavi.ac.ir/article_358.html
- Polady, A., Jahanbakhsh, A., & Mohammadi, A. (2017). Predicting the intimacy of couples through family upbringing patterns (parenting styles, religious orientation, human and media patterns of family upbringing). *Islamic Journal of Women and Family*, 6(11), 111-97. [Persian] URL: http://pzkjournals.miu.ac.ir/article_1948.html
- Rasekh, Z. (2022). *Investigating the role of family in children's religious education*. 2nd National Conference Management Psychology and Behavioral Science, Tehran, Iran. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/fa/seminar/SeminarListPaper.aspx?ID=22915>
- Safari, N., Miraghaei, A. A., Ghazi, S., & Moradi, K. (2014). The relationship between adherence to prayers and mental health of students in Khoramabad Payame Noor university. *Journal of Yafte*, 16(2), 71-79. [Persian] URL: <http://yafte.lums.ac.ir/article-1-1671-fa.html>
- Seyf, S., Kadivar, P., Karaminori, R., & Lotfabadi, H. (2014). *Developmental psychology*, publications organization for studying and compiling humanities books of universities. Tehran: Samt. [Persian] URL: <https://www.gisoom.com/book/1993284/>
- Shahriarypoor, R., Aliaminbeidokhti, A. A., & Moradi, F. (2013). Investigating the relationship between the attitude and practical commitment to prayer with the responsibility of graduate students in the universities of Semnan. *Culture in The Islamic University*, 3(6), 63-82. [Persian] URL: https://ciu.nahad.ir/article_196.html
- Shojaei, A. (2018). Investigating the relationship between the attitude and practical commitment to prayer with the happiness level of students (case study: Mohaghegh Ardabili University). *Culture in The Islamic University*, 8(26), 89-106. [Persian] URL: https://ciu.nahad.ir/article_508_f195e777561f6162fd264f9f2c7bd17e.pdf



- Tayarypoorahmadi, M. (2017). *The importance of the role of the mother in the religious education of children*. 2nd International Congress On Womens Role In Society & Familys Health, Tehran, Iran. [Persian] URL: <https://www.sid.ir/paper/884011/fa#downloadbottom>
- Motagi, A. B. H., & Demyati, M.O. (1998). *Kenz-Alemal fe Sonan Al-Agval va Al-Afal*. Lobnan: Darol Al-Kotob Al-elmiye. [Persian] URL: <https://pdf.lib.efatwa.ir/90999/0/1>