



## حدیث روز

امام علی علیه السلام :

تَدَارَكَ فِي آخِرِ عَمْرِكَ مَا أَضَعَّتْهُ فِي أَوَّلِهِ؛ تَسْعِدُ بِمُنْقَلَبِكَ.

در آخر عمرت، آنچه را در اوّل آن تباه کرده‌ای، جبران کن تا در بازگشتگاهت نیک‌بخت باشی.

## جای خالی سریال‌های جدید در کنداکتور دفاع مقدسی صدا و سیما



بتوان براساس داده‌ها و اطلاعات مناسب به جہاد تبیین مورد تأکید مقام معظم رهبری پرداختن نه اینکه در خلاء فعلی بینیم برخی شیطنت‌های رسانه‌ای از خارج از مرزها مدیریت شده و می‌تواند افکار عمومی کشورمان را تحت تأثیر قرار دهد. این سواد دیگر آن‌قدر ضعف در پرداختن به جبهه و جنگ در تولیدهای جدید محسوس بوده که چندی پیش عبدالملی علی عسکری رئیس وقت رسانه ملی به کم‌کاری‌ها در فکر عرصه اعتراف کرد. اما چقدر این اشاره‌ها و اعتراف‌ها کارساز است هنوز پاسخ مشخصی برای آن نیست و واقعیت اینجاست که آنچه عیان است چه حاجت به بیان است، چون در سال ۱۴۰۱ همچنان «حمله به آج ۳» به عنوان یکی از نوستالژی‌های موفق گذشته از جبهه جادو پخش شد و هنوز دل می‌بینیم در کنداکتورهای خاص ماه مبارک رمضان و نوروز ۱۴۰۲ نوبت اتفاق‌های خوب داده شده و جریان‌های مناسبی هم شکل گرفته بود و به قول معروف اق‌ها همه در این دو موضوع روشن بود و تولیدکنندگان تکلیف کارشان را مشخص کرده‌اند. البته قبل از هرگونه نتیجه‌گیری در این زمینه با در نظر گرفتن موارد مطرح شده نکته اینجاست که باید درک داشت با ششم یا گذشت بیش از ۴ دهه از دوران دفاع مقدس امروز دور از واقعیت نیست اگر بگوییم نسل جوان و به قول معروف دهه نودی‌ها تشنه یافتن واقعیت هشت‌سال دفاع مقدس با استفاده از تولیدات فاکس رسانه ملی هستند، درحالی که حداقل اسامال دیدیم که خبری از تولید جدید در کنداکتور نبود و اغلب موارد نوستالژی بازی با خاطرات دهه ۶۰ و هفتاد بود.البته بعد از محرم و صفر و اعلام کنداکتور جدید سریال چند وقت گذشته پرویز شیخ‌طادی تحت عنوان «آتش در گلستان» را این شب‌ها در شبکه پنج سیما بازپخش می‌کند. به‌رحال این روزها بسیاری حرف از سریال «عاشورا» می‌زنند که نسخه سینمایی‌اش «موقعیت مهدی» بود؛ تولیدی که اغلب منتقدان و فعالان عرصه براین باورند که جای خالی آن کاملاً مشهود است و هرچه زودتر پخش شود می‌تواند دستاوردهای قابل توجه‌تری داشته باشد درحالی که پیگیری‌ها نشان می‌دهد که هنوز مراحل پس‌تولید ادامه دارد و نمی‌توان زمان دقیقی برای پخش آن اعلام کرد. هرچند نباید از حق گذشت که ساخت چند برنامه رویتین جذاب مثل «جان و تن» که شبکه سه سیما روی آنتن برد و فضای قهرمانان معمولی را به رخ مخاطب کشاند، در نوع خودش جذاب بود و قبلاً اشاره شد که تلویزیون در موضوع دفاع‌مقدس نیاز به کارهای مناسبی بیشتری دارد تا

پرونده چهل و دومین سالگرد دفاع مقدس از نظر پخش برنامه‌ها، سریال‌ها و سینمای‌های صدا و سیما بسته شد و در این دوره چندساعت برخی تولیدات روی آنتن رفت اما واقعیت امر این است که خبری از سریال‌های جدید با مضمون جنگ دیده نشد.

رسانه ملی هر سال با فرا رسیدن هفته دفاع‌مقدس برنامه‌ها، فیلم‌ها، نمایش‌ها، گفتگو، میزگرد و ... را تدارک می‌بیند و اسامال هم در این مدت مسئولان صدا و سیما آنتن را در اختیار این مناسبت قرار دادند و شاهد مثال غیرقابل انکار اهمیت ماجرا در رسانه ملی اینطور بود که محسن برهانی معاون سیما نهم شهرومره گذشته در نشست با سردار بهمن کارگر، رئیس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع‌مقدس از پخش ۷۰ برنامه به مناسبت هفته دفاع مقدس در سال ۱۴۰۱ خبر داد. این شاهد مثال اگرچه در نگاه اول خبر از تدارک آتش تهیه مناسب از سوی رسانه ملی برای پخش برنامه‌های مختلف در این دوره زمانی مشخص می‌داد اما واقعیت امر اینجا بود که وقتی با نگاهی کارشناسانه‌تر به موضوع برنامه‌های منتخب هفته دفاع مقدس اسامال در رسانه ملی دقت می‌کردیم جای خالی سریال‌های جدید با مضمون دفاع مقدس را کاملاً واضح می‌دیدیم و بیشتر نام‌های نوستالژیک در میان کنداکتور ارائه شده خوندمایی می‌کرد.

این اتفاق درحالی افتاد که اگر به کنداکتورهای بسته شده برای مناسبت‌های مختلف در رسانه ملی بیشتر دقت کنیم می‌بینیم در کنداکتورهای خاص ماه مبارک رمضان و نوروز ۱۴۰۲ نوبت اتفاق‌های خوب داده شده و جریان‌های مناسبی هم شکل گرفته بود و به قول معروف اق‌ها همه در این دو موضوع روشن بود و تولیدکنندگان تکلیف کارشان را مشخص کرده‌اند. البته قبل از هرگونه نتیجه‌گیری در این زمینه با در نظر گرفتن موارد مطرح شده نکته اینجاست که باید درک داشت با ششم یا گذشت بیش از ۴ دهه از دوران دفاع مقدس امروز دور از واقعیت نیست اگر بگوییم نسل جوان و به قول معروف دهه نودی‌ها تشنه یافتن واقعیت هشت‌سال دفاع مقدس با استفاده از تولیدات فاکس رسانه ملی هستند، درحالی که حداقل اسامال دیدیم که خبری از تولید جدید در کنداکتور نبود و اغلب موارد نوستالژی بازی با خاطرات دهه ۶۰ و هفتاد بود.البته بعد از محرم و صفر و اعلام کنداکتور جدید سریال چند وقت گذشته پرویز شیخ‌طادی تحت عنوان «آتش در گلستان» را این شب‌ها در شبکه پنج سیما بازپخش می‌کند.

به‌رحال این روزها بسیاری حرف از سریال «عاشورا» می‌زنند که نسخه سینمایی‌اش «موقعیت مهدی» بود؛ تولیدی که اغلب منتقدان و فعالان عرصه براین باورند که جای خالی آن کاملاً مشهود است و هرچه زودتر پخش شود می‌تواند دستاوردهای قابل توجه‌تری داشته باشد درحالی که پیگیری‌ها نشان می‌دهد که هنوز مراحل پس‌تولید ادامه دارد و نمی‌توان زمان دقیقی برای پخش آن اعلام کرد. هرچند نباید از حق گذشت که ساخت چند برنامه رویتین جذاب مثل «جان و تن» که شبکه سه سیما روی آنتن برد و فضای قهرمانان معمولی را به رخ مخاطب کشاند، در نوع خودش جذاب بود و قبلاً اشاره شد که تلویزیون در موضوع دفاع‌مقدس نیاز به کارهای مناسبی بیشتری دارد تا

## روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۰۰۹

۱۰ مهر ماه ۱۴۰۱ / با ما همراه شوید

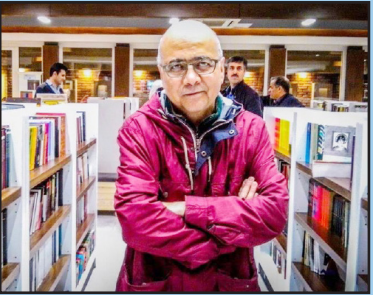
www.serajonline.com - @serajname

## فرهنگ و هنر

### معرفی کتاب| «تن‌های هزارساله»؛

### روایت تشکری از زندگی مردی که

### جای خالی ستارگان را پر کرد



«تن‌های هزارساله» تازه‌ترین کتاب سعید تشکری است که با نگاهی به زندگی و زمانه شیخ صدوق نوشته شده است؛ داستان از ماجرای پیداشدن پیکر شیخ آغاز می‌شود. تازه‌ترین اثر زنده‌یاد سعید تشکری به‌اهتمام مهدی سیم‌ریز از سوی دفتر نشر معارف منتشر شد. کتاب «تن‌های هزارساله»، همانند دیگر آثار تشکری، روایتی دینی دارد و به ماجرا و وقایع ایام پابانی غیبت صفری حضرت امام زمان(عج) و آغاز غیبت کبری می‌پردازد. نویسنده در کتاب «تن‌های هزارساله» با یک رفت و برگشت در گذر زمان، نگاهی می‌اندازد به زندگی و زمانه شیخ صدوق، شیخ صدوق که ایشان را با نام ابن‌بابویه نیز می‌شناسند، از علمای بنام در قرن چهارم هجری است. معروف‌ترین اثر او «هنر لایحضر الفقیه» نام دارد که در دوران احادیث در مورد احکام (فرعی) دین است و به‌عنوان یکی از کتاب‌های چهارگانه شیعه شناخته می‌شود. درباره تولد شیخ صدوق روایت‌های متعددی نقل شده است. سال ولادت شیخ صدوق به‌دقت مشخص نیست، اما آنچه از کتاب وی، «کمال الدین»، و کتاب «غیبت» شیخ طوسی و کتاب «فهرست» نجاشی استفاده می‌شود، این است که وی پس از مرگ محمد بن عثمان غفری، دویم، سفیر از سفرای چهارگانه امام زمان(عج)، در سال ۳۰۵ و در اوایل سفارت ابوالقاسم حسین بن روح، سومین سفیر، متولد شده است. بنابر نقل شیخ صدوق از ابوجعفر محمدبن علی بن اسود، علی بن حسین موسی بن بابویه (پدر شیخ صدوق که صدوق اول نیز خوانده می‌شود)، پس از مرگ محمدبن عثمان غفری از ابوجعفر خواسته است که از حسین بن روح نبوتی (سومین سفیر) بخواهد که او از امام زمان(عج) بخواند که دعا کند تا خدا به او پسری بدهد. ابوجعفر می‌گوید من نیز از حسین بن روح درخواست کردم و او این درخواست را به امام زمان(عج) رساند و پس از سه روز حسین دعا کرده است و برایش فرزندی مبارک متولد می‌شود که خدای عزوجل بپایان غیبت صفری و سال‌های ابتدایی غیبت کبری ایام زمان(عج) می‌برد. با پرداختن به زندگی ابن‌بابویه (پدر) و شیخ صدوق (پسر)، حوادث سال‌های پایانی غیبت صفری و آغاز غیبت کبری ایام زمان(عج) مرور می‌شود و کتاب اول (نیمی از داستان) با مرگ ابن‌بابویه پایان می‌یابد. نویسنده کنار پرداختن به دورانی حساس از تاریخ اسلام، آغاز غیبت کبری ایام زمان(عج)، نگاهی نیز به زندگی و خاندان یکی از برجسته‌ترین و تأثیرگذارترین علمای شیعه نیز داشته است. پدر شیخ صدوق (مشهور به صدوق اول) از علمای بزرگ شیعه در عصر صفری بود. مقام ایام عالم بزرگوار به‌قدری بالا بود که امام حسن عسکری(ع) در نامه‌ای ایشان را «شیخ» و «فقیه» و «متمدد» خطاب کرده‌اند. پدر شیخ صدوق که دوران امام حسن عسکری(ع) و دوران غیبت صفری امام زمان(عج) را درک کرده بود، در سال ۳۲۹ قمری و همزمان با شیخ کلینی و علی بن محمد سمی، آخرین نائب امام زمان(عج)، از دنیا رفتند؛ از همین رو این سال تلخ به سال فوریت‌های ستاره‌های آسمان دانش و تقوا مشهور شد، اما پسر علی بن بابویه، شیخ صدوق، پس از آن جای خالی پدر و تمامی ستارگان پیشین را پر کرد.

گفته می‌شود برخی از این کارها هنوز در تحقیق و نگارش‌اند و نباید فراموش کنیم که خارجی‌ها از کوچک‌ترین داشته خود در مواردی همچون تمامیت ارضی و امنیت ملی استفاده می‌کنند تا ابرقهرمانی به جامعه بین‌المللی معرفی کنند که فقط و فقط محصول جلوه‌های ویژه هال‌بودی است نه واقعیت زندگی در واقعیت اجتماع. از سوی دیگر وقتی به روند تولید سریال‌ها یا تولیدات تلویزیونی با موضوع تاریخی نگاه می‌کنیم می‌بینیم روندی وجود دارد که تولید اثر برای دوره قاجاریه را در اولویت دارد تا واقعیت دفاع مقدس یا مواردی مشابه. در این زمینه البته نباید فراموش کنیم فیلمسازان جنگی برای ساختن اثرشان بارها به سختی کار را به سرانجام رسانده‌اند که گهگاه ترجیح می‌دهند یا کار نکنند و یا به سراغ این کارها نروند. اتفاقی که برای یدالله صمدی در جریان ساخت سریال «شوق پرواز» افتاد و یا فیلمسازانی مثل «احمد مرادپور» که در خیبر، حصر آبادان و عملیات رمضان و والفجر و خلی از اتفاقات دیگر جنگ را فیلمبرداری و عکاسی کرده‌اند، اما این روزها نمی‌خواهند حتی گفت‌وگو کنند.

هرچند غریب‌واقع شدن عرصه دفاع‌مقدس با آن همه شاخصه ارزشمند در تلویزیون و سیما به ضرر نسل جدید تمام می‌شود اما آن رشادتهای بزرگمردان تاریخ که جان بر کف گذاشتند و نام‌شان را در تاریخ ثبت کردند، کم نمی‌کند. اما این واقعه بزرگ تاریخی به تکرار و یادآوری نیاز دارد. تکراری که نسل جوان هم بداند در آن مقطع تاریخی چه اتفاقاتی در جبهه می‌افتاد. رسانه ملی وظیفه فرهنگسازی‌های باشکوه و مؤثر در جلوگیری از اتفاقات ضده فرهنگی غربی‌ها را برعهده دارد. به تعبیر بسیاری از کارشناسان و پژوهشگران حوزه دفاع‌مقدس، هنوز در سریال یا فیلمی آن‌قدر مؤثر و عمیق نپرداختیم و تقسیم و تفکیک ندادیم که جوان امروز متوجه شود که چرا به دفاع ما می‌گویند «مقدس»؟ فیلمسازان گرانسنگی در این حوزه کارهایی را ساخته‌اند که هنوز ماندگارند اما چرا به جای تکرار مکررات دوباره دست به کار نمی‌شویم کاری جدید و اتفاقی جدید را خلق کنیم؟ هنوز فیلمسازانی در خانه نشسته‌اند و منتظرند سوز و طرح خوب و اندیشمندانه‌ای تصویب شود، شرایط آن را فراهم کنند و دوباره پشت دوربین قرار بگیرند. اگر نگاهی به دوروبرمان کنیم این سؤال برایشان به‌وجود می‌آید چرا کارهای فاخر تعدادشان به انگشتان دست رسیده؟ در صورتی که دفاع‌مقدس و خلی از اتفاقات دیگر مذهبی و دینی ما هزاران درس و آموزه ناب در دورنشان نهفته است. استفاده فرهنگی و هنری از این دریای بی‌کران معرفت حتماً برای اصلاح سبک زندگی جامعه نیازمند این آموزه‌هاییم. رسانه را وظیفه دارد مرز میان این دو را برای نسل‌جدیدی که با شائبه‌افکنی رسانه‌های معاد و سرگردگی فضای مجازی هزاران ابهام را پراش برایش بوجود می‌آید که اصلاً چرا جنگیدیم و چرا ۸ سال جنگ ادامه پیدا کرد و اصلاً چرا اقتدر به این دفاع بها می‌دهیم و می‌گوییم دفاع‌مقدس مقدس بوده است؟ البته فیلمسازان گرانسنگی همچون مرحوم «رسول ملاقلی‌پور»، «ابراهیم حاتمی‌کیه» کارهای هنری درخشانی را به یادگار گذاشته‌اند اما تلویزیون همچون مناسبت‌های دیگر برای هفته دفاع مقدس اسامال هم دوباره ترجیح داده کارهای گذشته را تکرار کند.

فرهنگ کردن زیرساخت‌های لازم هستیم. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات همچنین به افضای تقاضای نام‌ها با وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در این‌باره اشاره کرد و افزود: امیدواریم از ظرفیت‌های مغفول مانده گردشگری در کشور استفاده شود. علی‌اصغر شالیباغیان - معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی - در سخنانی نیز اظهار کرد: دغدغه‌های ناشی از کرونا کم‌رنگ شده، احیای گردشگری شروع شده و به همین علت عنوان شعار اسامال تفکری دوباره در گردشگری انتخاب شده است.

احمد خورشیدسوار - مشاور وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در امور فناوری‌های نوین و استارت‌آپ‌ها - نیز گفت: هرچه از میزان صدور مجوزها کاسته شود علاقه و شوق را میان جوانان برای فعالیت بیشتر خواهد شد.

محمد حسین

می‌بینند و در این مسیر به دنبال توسعه زیرساخت‌ها برای فعالیت کسب‌وکارهای مجازی هستیم. بنابر گزارش وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دست، زارع‌پور با اشاره به رشد ارتباطات ثابت و سیار اظهار کرد: پیگیری اجرای طرح فیبر نوری منازل و کسب‌وکارا هستیم که با اجرای این طرح ۸۰ درصد مردم به سرعت بالای اینترنت دست پیدا می‌کنند. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان این‌که توسعه زیرساخت‌های نسل پنجم را نیز شروع کرده‌ایم، گفت: این جهش در تولید و خدمات محتوا نقطه عطفی ایجاد می‌کند، محتوا و سرویس این جریان جدید باید توسط تفکری برای این موضوع بگردد و در حوزه گردشگری نیز به دنبال سازمان یافته دنبال شوند.

او به تشکیل کارگروه ویژه اقتصاد دیجیتال در دولت اشاره کرد و افزود: به دنبال این هستیم موانع سر راه کسب‌وکار فضای مجازی و هوشمندسازی در کشور برداشته شود. زارع‌پور با اشاره به اهمیت هوش مصنوعی و تحلیل داده‌ها در حوزه گردشگری، گفت: باید خردمان را برای این جهش در گردشگری

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در همایش توسعه گردشگری ایران گفت: زیرساخت‌های اینترنت را برای کسب‌وکارها فعال و موانع را برطرف می‌کنیم.

همایش توسعه گردشگری «ایران کهن» با خلاقیت و نگاه دانش‌بنیان، شنبه نهم مهرماه ۱۴۰۱ در باغ هنر منطقه فرهنگی گردشگری عباس‌آباد برگزار شد. عیسی زارع‌پور - وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در این گردهمایی که با حضور تعدادی از استارت‌آپ‌های گردشگری برگزار شد، اظهار کرد: فناوری اطلاعات می‌تواند تمام حوزه‌ها را جمله گردشگری را متحول کند. فناوری اطلاعات با سرعت شتابان در حال تحول است و به این دلیل که ذات آن تحول‌ناست می‌تواند با فناوری‌ها سرعت تحول را به بخش‌های مختلف منتقل کند. او با بیان این‌که سفر به یمن رشد و توسعه فناوری اطلاعات تسهیل شده است، افزود: کسب اطلاعات از مقصد، شناسایی بهترین و کوتاه‌ترین مسیر، اطلاع از آب‌وهوا و راه‌ها، اطلاع از تجارب دیگران، اطلاع از اقامتگاه‌ها به‌عنوان بخشی از ظرفیت‌هایی است که فناوری اطلاعات فراهم کرده است.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات همچنین گفت: ظرفیت‌هایی جدیدی در این حوزه به وجود آمده است که ارائه‌های استارت‌آپ‌ها نیز نشانگر این بود در این حوزه عقب نیستیم و با دنیا رقابت می‌کنیم. زارع‌پور با اشاره به ظرفیت‌های بسیار گردشگری برای استفاده از فناوری اطلاعات، بیان کرد: فناوری اطلاعات هم سفر را تسهیل می‌کند و هم می‌تواند موجب افزایش فروش صنایع‌دستی و اشتغال‌زایی شود. او به آمادسازی زیرساخت‌های اینترنت در دولت سیزدهم برای فعالیت کسب‌کارها اشاره کرد و گفت: دولت فناوری اطلاعات را راهبردی



دبیر پژوهش روزنامه سراج  
حجت الاسلام استاد مجتبی خندان  
موضوع : قرآن و بهداشت روان  
قسمت : ششم

راهکارهای رفتاری و آموزشی قرآنی در تأمین بهداشت روانی  
در بحث قبل روشن شد که ایمان به خداوند می‌تواند به اصلاح شناخت و نگرش فرد به زندگی، بهداشت روانی فرد را تأمین نماید. اکنون می‌گوییم ایمان به خداوند بر رفتار و عملکرد انسان تأثیر دارد و زمینه اصلاح رفتار او برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می‌سازد. اگر فرد رفتارش طبق فرامین الهی باشد نیازهای مادی و معنویاش برآورده میگردد و بهداشت روانی تأمین میشود. در این بحث اشاره مختصری به بعضی از راهکارهای رفتاری اسلام در رابطه با خانواده و روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی اسلام مینماییم.

۱. راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی خانواده  
یکی از دستورات قرآن برای تأمین بهداشت روانی ازدواج است، خداوند متعال میفرماید: «یکی از آیات و نشانههای خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسر آفرید تا وسیله سکون و آرامش شما باشد و میان شما دوستی و رحمت قرار داد» خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً (روم / ۲۱). خداوند برای گزینش همسر مالک هایی را تعیین کرد که از جمله آنها همسانی شرعی و عرفی است که می‌تواند باعث توافق همسران و آرامش خانواده گردد. همچنین برای زن و مرد وظایفی را تعیین کرد که رعایت آنها بهداشت روانی را به ارمغان می‌آورد. مثلاً: روابط مناسب بین زن و شوهر، ارشای نیازهای جنسی یکدیگر، ارتباط درست کلامی، ارتباط غیر کلامی مناسب که عبارتند از: تواضع، وفای به عهد، راز داری، گذشت، حسن معاشرت، ابراز محبت، تشکر اعضای خانواده از همدیگر، خوش اخلاقی زن و شوهر، هدیه دادن به یکدیگر، توجه زن و مرد به خواست یکدیگر و ...

هم چنین برای والدین در مقابل فرزندان وظایفی را مشخص کرده است، از قبیل انتخاب و گزینش همسر مناسب که مادر خوبی برای فرزندان باشد. از توصیه‌های هنگام بارداری مادر - مراقبت های دوران کودکی (شیر دادن، یادگیری، تعامل با فرزندان) توصیه‌ها در ارشای محبت به فرزندان، لزوم آشنایی با توانایی های شناختی کودکان و برآوردن نیاز به امنیت کودک.

در مقابل برای فرزندان در مقابل والدین وظایفی را مشخص نموده است که عبارتند از: احترام گذاردن به والدین و احسان به آنها، نگاه محبت آمیز به والدین و غیره (ر.ک: صادقان، قرآن و بهداشت روان، فصل سوم). تعالیم و آموزه‌های دینی هم چنین به روابط خانوادگی و صلح همسود داده و بدین وسیله نیز بهداشت روانی را تأمین کرده است. از طرفی برای حل مشکلات خانوادگی راهکارهایی را ارائه داده است که عبارتند از: تعلیم و تعلم و استفاده از توصیه‌های اخلاقی، مشورت، شکیبایی و برطرف نمودن ناسازگاری زن یا مرد و اگر ادامه زندگی ممکن نباشد پیشنهاد طلاق و توصیه‌هایی به زن و مرد هنگام طلاق برای کاهش فشار روحی خود و فرزندان.

۲. راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی در روابط اجتماعی  
یکی از نیازهای اساسی انسان ارتباط با دیگران است، در قرآن آمده‌است: «مؤمنان برادران یکدیگرند (حجرات / ۱۰). امام صادق(ع) میفرماید: تردیدی نیست که شما به دیگر انسانها نیازمندید و به راستی هر فرد تا زنده است نمیتواند از مردم بی نیاز باشد و ناچار مردم باید با همدیگر سازش داشته باشند (کلبی کلفی، ۴۶۲/۱).

ما از اطرافیان خود انتظار داریم به مسائل زندگی ما توجه و ما را در هنگام بروز مشکلات و نگرانی‌ها کمک کنند. ما دوست داریم دیگران در خوشحیا و نگرانی‌ها ایمان شریک شوند و علاقه داریم ما را در رشد و کمال یاری کنند. ارتباط میان فردی اساس هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل میدهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط میشود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان است و حتی روابط مطلوب را تخریب میکند. برای کسب هویت با دیگران، پیوند برقرار و پیوند خود را عمیقتر میکنیم و در ضمن مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می‌آوریم (جوابایی، ورد، ارتباطات میان فردی، ص ۳).

اسلام به روابط اجتماعی اهمیت بسیاری میدهد، زیرا روابط صحیح و عمل به دستورات اسلام در این بخش، در سلامتی و تکامل افراد و کل جامعه نقش حیاتی دارد و به همین جهت بخش قابل توجهی از مباحث فقه، به تنظیم و چگونگی روابط انسانها مربوط میشود. روابط اجتماعی در کودکی: روابط اجتماعی در کودکی باعث تأمین نیاز - «حساس وابستگی فرد به دیگران» و آشنا شدن با ارزش ها، شکل گیری شخصیت و آموختن رفتار اجتماعی و رفتار بین فردی میگردد.

فرد در روابط با افراد هم سن، به دلیل برخورداری از آزادی بیشتر نسبت به روابط والدین و خانواده، راحتتر میتواند نیازهای خود را مطرح نماید و از اهرمهایی آنها بهره‌مند گردد و در تعامل و ارتباط با افراد هم سن کمبود محبت از ناحیه والدین را جبران کند. کودک در ارتباط با افراد هم سن مجال پیدا میکند خشم و هیجان (غم و غصه) خود را ابراز کند و دریابد که دیگران هم چون او مشکلاتی دارند و تخلیه روانی شود (بیریا و دیگران، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ص ۹۰۹).