گزارش

زهرا خالق وردی

نگاهی به شیوه‌های نظارتی مادران و نحوه استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی

# کرونا، تهدید نوجوانان در فضای مجازی و رسالت مادران

**در دهه‌های اخیر در میان چند رسانه‌ای‌ها، شبکه‌های اجتماعی همراه (تلفیق دو فناوری تلفن همراه هوشمند و شبکه‌های اجتماعی) مورد توجه و استفاده بسیاری از افراد به ویژه قشر نوجوان قرار گرفته است، چراکه این وسیله ارتباطی ترکیب تمامی رسانه‌های دیداری، شنیداری، نوشتاری و گفتاری را فراهم آورده و یکی از عوامل ظهور و شکل‌گیری اشکال جدیدی از تعاملات اجتماعی است. ارتباطات الکترونیک شبکه‌های اجتماعی همراه فصل جدیدی در عرصه ارتباطات میان فردی گشوده است و هر روزه معبری جدید را برای تحول راه و رسم زندگی و ارتباطات ما می‌گشاید، این درحالی است که رشد بی‌امان این شبکه‌ها و آثار حاصل از آن در حیات اجتماعی بشر به واقعیتی انکارناپذیر تبدیل شده است. بخش عظیمی از تعاملات اجتماعی بشر که روابط رودررو را تشکیل می‌دهند دچار تحول رسانه‌ای ارتباطی شده است، به طوری که افراد در گذشته برای برقراری ارتباط و تبادل اطلاعات محدود به یک زمان و مکان فیزیکی مشترک بودند، اما این روند با گذشت زمان و یاری ارتباطات مجازی تعاملات رودررو را از جبر زمان و مکان فیزیکی خارج ساخته و قسمت اعظمی از لایه‌های زندگی بشر را تحت تأثیر قرار داده است.**

■■■

**■کرونا و اوقات فراغت نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی**

با توجه به شیوع بیماری کرونا، تعطیلی مدارس و برگزاری کلاس‌های آنلاین تعداد زیادی از نوجوانان وارد فضای مجازی شده و توانسته‌اند به شبکه‌های اجتماعی دسترسی بیشتر و راحت‌تری پیدا کنند و در زمینه‌های گوناگون از این شبکه‌ها استفاده می‌کنند، به طوری که به یکی از اجزای مهم زندگی آنها تبدیل شده است و مدت زمان زیادی از اوقات فراغت خود را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و این امر باعث نگرانی بیشتر والدین به ویژه مادران شده است.

**■دامان مادر نخستین مدرسه و اولین پایگاه تربیتی**

برجسته‌ترین نقش مادر در محیط خانه و اجتماع نقش تربیتی است. اهمیت این نقش از آنجا روشن می‌شود که کودک نخستین بار در آغوش مادر قرار می‌گیرد و آداب و رسوم اجتماعی را از او می‌آموزد. کودک از دامان مادر یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران رفتار نماید و چگونه با آنان برخورد داشته باشد. مادر با رفتارهای خود می‌تواند موقعیت‌هایی ایجاد کند که رفتارهای خاصی در فرزندان برانگیزد. مادر با الگوی رفتاری که ارائه می‌دهد، سرمشق‌هایی برای همانندسازی‌هایی با کودکان فراهم می‌سازد. مادر با انتخاب بعضی از رفتارها، فرزند خود را به انجام آن رفتارها تشویق می‌کند. به بیان دیگر، مادر از یکسو برای فرزند خود الگوست و از سوی دیگر با نظارت خود بر عملکرد فرزند الگوهای مناسب برای تربیت و همانندسازی فرزند را برای او فراهم می‌آورد. چگونگی رفتار مادر با کودک در شکل دهی ساختار شخصیتی او تأثیری چشمگیر دارد. از این رو، کارشناسان مسائل تربیتی بر نقش مادر در تربیت فرزند همواره تأکید داشته و دارند. در واقع، دامان مادر نخستین مدرسه و اولین پایگاه تربیتی است. کودک آنچه در این مدرسه می‌آموزد، برای همیشه نزدش می‌ماند، به گونه‌ای که می‌توان گفت راه و رسم بعدی فرزند ادامه همان راه و رسم مادر است.

**■نقش سواد رسانه‌ای در نظارت**

سواد رسانه‌ای انتقادی چیزی جز داشتن تفکر انتقادی و قدرت تجزیه و تحلیل پیام نیست. از نظر جیمز پاتر، ابعاد سواد رسانه‌ای نقش مهمی در درک اهداف رسانه توسط مخاطبان بازی می‌کند. چهار بعد مد نظر پاتر عبارتند از: الف - بعد ادراکی: این بعد از سواد رسانه‌ای مربوط به دانش و اطلاعات قبلی مخاطبان نسبت به محتوای پیامی است که از یک رسانه خاص انتقال داده می‌شود. این اطلاعات در مغز مستقر هستند. بعد ادراکی حیطه‌ای است که به فرآیندهای ذهنی و فکری مربوط می‌شود. شایستگی‌های ادراکی، مجموعه‌ای از شناخت ساده نشانه‌ها تا درک پیچیده‌ترین پیام‌ها و کشف علل نحوه ارائه خاص آنها به وسیله یک رسانه را در بر می‌گیرد. ب- بعد احساسی: به میزان پیامدهای احساسی مثبت یا منفی گفته می‌شود که مخاطبان نسبت به محتوای پیام رسانه‌ای خاصی قائل هستند. احساساتی همچون عشق، نفرت، خشم، شادی و ناامیدی و سردرگمی، تردید و دودلی. ج - بعد زیبایی‌شناسی: این بعد از سواد رسانه‌ای حاوی اطلاعاتی درباره روش و چگونگی تولید پیام است. این اطلاعات بنیانی، زمینه الزام را برای مخاطبان به منظور قضاوت در مورد نویسندگان، بازیگران، طراحان، نوازندگان، نورپردازان و... بسته به اینکه پیام از چه رسانه‌ای انتقال داده می‌شود، فراهم می‌کند. د- بعد اخلاقی: این بعد از سوادرسانه‌ای با ارزش‌های مخاطبان سر وکار دارد و به تقویت آن می‌پردازد که شامل اطلاعاتی درباره ارزش‌هاست که در ضمیر و روح انسانی مستقر است. اطلاعات اخلاقی، مالک و معیاری برای قضاوت راجع به «درست و غلط» را فراهم می‌کند. ما درباره خوبی یا بدی شخصیت‌های یک داستان قضاوت می‌کنیم. هرچه اطلاعات اخلاقی ما دقیق‌تر باشد، ارزش‌های نهفته در پیام‌های رسانه‌ای را با عمق بیشتری درک می‌کنیم و قضاوت‌هایمان درباره آن ارزش‌ها دقیق‌تر و منطقی‌تر خواهد شد.

**■مادران و سواد رسانه‌ای**

از آنجایی که دوره نوجوانی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان به شمار می‌رود و نوجوانان در سنین یادگیری و تأثیرپذیری هستند و جهان واقعی و روزمره با جهان رسانه‌ای برای آنان فرقی نمی‌کند، والدین به ویژه مادران که نقش مهمی در تربیت فرزند و شکل‌گیری شخصیت او دارند با داشتن سواد رسانه‌ای می‌توانند به نوجوانان خود شیوه مواجهه سالم را با انواع رسانه و مهارت تماشای انتقادی را به آنها آموزش دهند تا فرزندان در برابر پیام‌های رسانه‌ای، مخاطبانی فعال و گزینشگر باشند و به خوبی از تمام فرصت‌هایی که رسانه‌ها در اختیارشان قرار می‌دهند استفاده کنند و از آسیب‌ها و تهدیدهایی که این شبکه‌ها می‌توانند برای این قشر داشته باشند جلوگیری نمایند، بنابراین تأثیرات شبکه‌های اجتماعی روی نوجوانان و نگرانی‌های والدین در مورد آسیب‌هایی که این تکنولوژی ارتباطی می‌تواند برای فرزندان نوجوانشان به دنبال داشته باشد، مسئله نظارت بر چگونگی استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی را مطرح می‌کند.

**■مادران و شیوه‌های نظارتی**

در مصاحبه با مادران در مورد چگونگی شیوه‌های نظارتی‌شان بر مصرف شبکه‌های اجتماعی نوجوانان خود به این نتیجه رسیدیم که تعدادی از مادران به طور کل بر نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی نظارت خاصی نداشتند و به طور کل فرزندان خود را در استفاده از شبکه‌های اجتماعی آزاد گذاشته و هیچ نظارت خاصی نداشتند و شیوه سهل‌گیرانه و در بعضی از موارد شیوه مسامحه‌کارانه نسبت به نحوه مصرف شبکه‌های اجتماعی اتخاذ کرده بودند و بی‌توجه نسبت به فرزندان بودند و برای این امر دلایل مختلفی را بیان می‌کردند. نداشتن سواد کافی و سر درنیاوردن از این شبکه‌ها و مورد تأیید بودن و نیز اعتماد به فرزندان از جمله این دلایلند. مادرانی که در این دسته جای گرفتند اطلاعات چندانی راجع به سواد رسانه‌ای نداشتند و از سطح تحصیلات کافی برخوردار نبودند. تعدادی از مادران تا حدودی بر نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی نظارت داشتند. آنها مادرانی بودند که نسبت به پیامدهای منفی که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند داشته باشند آگاهی داشتند ولی برنامه مشخصی برای نحوه نظارتشان نداشتند و هرازگاهی که متوجه می‌شدند فرزندان برنامه‌ها یا افراد خاصی را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند به آنها تذکر می‌دادند. مادرانی که در این دسته قرار می‌گیرند مادرانی بودند که از سواد رسانه‌ای تا حدودی مطلع بودند. تعدادی از مادران بر نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی نظارت مستقیم داشتند. در این دسته فقط سه مادر جای گرفتند که بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی نظارت مستقیم داشتند و شیوه مقتدرانه را نسبت به نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی اتخاذ کرده بودند. دلایل این مادران برای نظارت بر تمامی برنامه‌ها اینگونه بود: بر شبکه‌های اجتماعی نظارتی وجود ندارد و چیزهایی که در این شبکه‌ها به نمایش در می‌آید مطابق با فرهنگ ایرانی- اسلامی ما نبوده و برخی از محتواهای این شبکه‌ها مناسب سن فرزندان ما نیست و از نظر اخلاقی مشکل دارد. مادرانی که در این دسته حضور داشتند تا حدودی از سواد رسانه‌ای اطلاع داشتند و نسبت به دیگر مادران مطلع‌تر بودند.

**■مادران و نظارت بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی**

برخی مادران محدودیت زمانی برای استفاده از شبکه‌ها تعیین می‌کنند. مادرانی که محدودیت زمانی را مشخص کرده بودند دلایل مختلفی را برای این امر مطرح کردند. دلایل آنها را می‌توان بدین شکل برشمرد: استفاده زیاد از شبکه‌ها می‌تواند به درسشان آسیب بزند. محتوای شبکه‌های اجتماعی مخصوصاً اینستاگرام از نظر اخلاقی مناسب نیست و می‌تواند بر سلامت روحی نوجوانان آسیب وارد کند و استفاده زیاد از شبکه‌ها آنها را از دیگر فعالیت‌ها محروم می‌سازد. اما برخی مادران فرهنگی محدودیت زمانی خاصی برای نوجوانان خود مشخص نمی‌کنند و دلایل خود را برای عدم کنترل زمان استفاده از شبکه‌ها را اینگونه بیان می‌کنند: قدرت کنترل فرزندان را نداریم و درصورت اعمال محدودیت با واکنش شدید روبه‌رو می‌شویم و جایگزین مناسبی برای پر کردن زمان خالی آنها نداریم.

**■سبک‌های نظارتی مادران**

در مصاحبه با مادران به این نتیجه رسیدیم که سبک نظارتی مادران در سه دسته جای می‌گیرد. نظارت منفعل: مادرانی که در این دسته جای می‌گیرند نسبت به استفاده فرزندان خود از شبکه‌های اجتماعی منفعل بودند و در استفاده از شبکه‌ها هیچ کنترل و نظارتی نداشتند و شیوه سهل‌گیرانه‌ای را در برخورد با فرزندان خود درپیش گرفته بودند و بعضی از مادران هم بی‌توجه به این مسئله بودند.

نظارت فعال: مادرانی که سبک نظارتی فعال داشتند تعدادشان زیاد نبود فقط سه چهار نفر از مادران نسبت به استفاده از فرزندان خود از شبکه‌های اجتماعی کنترل فعال داشتند و برای میزان استفاده از این شبکه‌ها برنامه داشته و قوانینی وضع کرده بودند و برای بازداشتن فرزندان خود از فعالیت نامناسب به آگاهی دادن و راهنمایی فرزندان خود می‌پرداختند و شیوه مقتدرانه را درنحوه استفاده فرزندانش اتخاذ کرده بودند.

نظارت ترکیبی: مادرانی که نظارت ترکیبی داشتند تا حدودی بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی نظارت داشتند و قوانین مشخصی برای نظارت نداشتند. هنگام امتحانات یا مشاهده استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی محدودیت قائل می‌شدند و بیشتر به صورت تذکر و نصیحت بود.

**■استراتژی نظارتی مادران**

در مصاحبه با مادران به این نتیجه رسیدیم که مادرانی که بر نحوه استفاده نوجوانان خود نظارت (فعال و ترکیبی) داشتند استراتژی‌های متفاوتی را اتخاذ می‌کردند. برخی مادران فرهنگی، از استراتژی گفت‌وگو و راهنمایی استفاده کرده و در حین استفاده از شبکه‌های اجتماعی فرزندان خود بر مصرف رسانه‌ای نوجوانان خود توجه می‌کردند و در حین استفاده اگر نکته مناسب یا نامناسبی را مشاهده می‌کردند با فرزندان خود درباره آن به گفت‌وگو می‌پرداختند. برخی مادران هم از استراتژی «انتخاب جایگزین» برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. این مادران با توجه به امکانات منطقه و علایق و توانایی‌های فرزند خود دست به انتخاب جایگزین می‌زدند.

> در مصاحبه با مادران به این نتیجه رسیدیم که مادرانی که بر نحوه استفاده نوجوانان خود نظارت (فعال و ترکیبی) داشتند استراتژی‌های متفاوتی را اتخاذ می‌کردند

# کاهش سطح مطالعه فرانسوی‌ها در سال ۲۰۲۰

نکته

معصومه طاهری

**براساس مطالعه‌ای که به تازگی از سوی مرکز ملی کتاب فرانسه انجام شده، مطالعه بین فرانسوی‌ها به طور مداوم در حال کاهش است و سیر نزولی دارد، به طوری که ۱۴درصد از آنها اصلاً هیچ کتابی را در سال ۲۰۲۰ نخوانده و ۲۵ درصد هم کتاب جدیدی نخریده‌اند.**

رژین هاچوندو رئیس این نهاد عمومی تحقیقاتی در یک بیانیه مطبوعاتی عنوان کرد: «با وجود اطمینان بخشی به پویایی و رونق بازار برای بخش کتاب در زمان شیوع کرونا به اشکال مختلف، ما شاهد کاهش کلی تعداد خوانندگان کتاب هستیم.» در این راستا به طور کلی (CNL) آزمایشگاه برتر علوم و فناوری هسته‌ای کانادا هم از کاهش میزان مطالعه که قطعاً مرتبط با محدودیت‌های ناشی از بحران سلامتی است ابراز تأسف می‌کند. تحقیق درباره میزان مطالعه هر دو سال یک بار انجام می‌شود و نتایج آن هم به طور سنتی قبل از افتتاحیه نمایشگاه «کتاب پاریس» منتشر می‌گردد تا رویکرد کلی از مطالعه در فرانسه به دست آید. اما این رویداد به دلیل اپیدمی ویروس کووید - ۱۹ برای دومین سال متوالی لغو شد. طبق نظرسنجی انجام شده در ژانویه از هزار فرد ۱۵ ساله و بالاتر مردم فرانسه، ۸۶درصد حداقل یک کتاب را در سال ۲۰۲۰ خوانده‌اند؛ یعنی ۸ امتیاز کمتر از ۲۰۱۸. عمدتاً آنها کتاب‌های گزارشگری و خبری بیشتری را مطالعه کرده‌اند (مقاله، زندگینامه و...)، اما در مقابل گرایش خیلی کمتری به رمان (۷- امتیاز) و کتاب عملی (۷- امتیاز) داشتند، طبق آمار مرکز ملی کتاب گرایش به اخبار شاید به این دلیل باشد که آنها می‌خواستند جهان را بهتر بشناسند و رمزگشایی کنند. با توجه به شیوع ویروس کووید - ۱۹ و گسترش فعالیت‌های مجازی و اینترنتی اما در فرانسه ۸۳درصد از پاسخ دهندگان اعلام کردند حداقل یک کتاب چاپی و کاغذی خوانده‌اند از این تعداد تنها حدود یک چهارم آنها کتاب دیجیتال را مطالعه کرده‌اند. یعنی فقط ۳درصد از پاسخ دهندگان منحصراً کتاب دیجیتالی می‌خوانند. این تحقیق نشان داد فرانسوی‌ها تمایل کمی به کتاب‌های دیجیتالی دارند هرچند اغلب اعلام می‌کنند می‌خواهند بیشتر کتاب بخوانند اما ۵۱ درصد کمبود وقت را مانع مطالعه دانسته و ۳۷درصد هم سایر فعالیت‌های اوقات فراغت را در اولویت خود عنوان کرده‌اند که فرصت مطالعه را به آنها نمی‌دهد. آن‌چه مسئولان فرهنگی فرانسه را نگران کرده آن است که سطح تحصیلات فرانسوی‌ها ۲۰ سال است که به طور مداوم روند کاهشی دارد و فرانسه در رده‌بندی بین‌المللی PISA رتبه ۲۶ را کسب کرده که شرم آور است و در محل کار بسیاری بدون دیپلم و بدون تسلط کامل بر زبان فرانسه فعالیت دارند! این روزها تصویر جای نوشته را گرفته و عوام فریبی در رسانه‌های سمعی و بصری حکمرانی می‌کند... تنبلی موذی نسل‌های جدید را تسخیر کرده است. بنابراین باید هرچه زودتر کنار هم جمع شویم و کاری کنیم! چراکه بدون کار خوب، مدارس بدون نتیجه خواهد بود.

رژین هاچوندو در ادامه خاطرنشان کرد: «اگر فرانسوی‌ها یک روز اضافی در هفته را اختصاص به اوقات فراغت خود و تفریح بدهند بعد از بیرون رفتن با دوستان و گشت و گذار، مطالعه را در جایگاه دوم فعالیت‌های فراغت قرار می‌دهند و این گرایش کم به مطالعه جای نگرانی دارد.»

کتاب

# خودسازی با کتاب

برای قرب الهی در ماه مبارک رمضان آدابی وجود دارد که برخی از علمای دین در قالب کتاب‌هایی به آنها اشاره کرده‌اند

**ماه رمضان فرصت خوبی برای خودسازی است و برای خودسازی می‌توان به منابع مختلفی رجوع کرد. از این منابع می‌توان به کتاب‌هایی اشاره کرد که درباره خودسازی و لوازم آن نوشته شده‌اند. مجمع ناشران انقلاب اسلامی در یک بسته مطالعاتی با توجه به فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، تلاش کرده است با گزینش و معرفی ۱۰کتاب از بزرگان دین در موضوعات متنوع مانند خودشناسی، مناجات با خداوند متعال، آداب ماه مبارک رمضان، آشنایی با خداوند متعال و... مجموعه‌ای مناسب برای این ماه مبارک در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد که با خواندن آنها می‌توان از برکات این ماه بیشتر بهره برد.**

■■■

**■آداب خلوت با خدا: مناجات از آیت‌الله مجتبی تهرانی(ره)**

مناجات و دعا در پیشگاه خداوند متعال در ادیان الهی از جایگاه والایی برخوردار است، به‌نحوی که رسول اکرم(ص) فرمودند: «عاجز و ناتوان‌ترین مردم کسی است که از دعا و مناجات با خداوند متعال عاجز و ناتوان باشد.»

«آداب خلوت با خدا: مناجات» عنوان کتابی ۳۳۶صفحه‌ای حاصل ۳۰ سخنرانی آیت‌الله مجتبی تهرانی در ماه مبارک رمضان است. مخاطبان در این کتاب با اصلی‌ترین مفاهیم در حوزه مناجات مانند «قلب»، «کمال»، «ثنا»، «اخلاص»، «خوف»، «عبادت»، «دنیا»، «ذکر» و... از زوایای گوناگون آشنا می‌شوند. این کتاب که به همت مؤسسه فرهنگی مصابیح‌الهدی به چاپ رسیده است، علاوه بر این آشنایی، به مخاطبان کمک می‌کند تا پاسخ پرسش‌هایی از جمله «حضور قلب چیست؟»، «اولیای الهی با خداوند متعال به چه نحوی ارتباط برقرار می‌کنند؟»، «توفیر میان مناجات و دعا با ندا در چیست؟»، «راه لذت بردن از مناجات کدام است؟»، «خداوند چگونه به مناجات پاسخ می‌دهد؟»، «تأثیر دعا و مناجات روی انسان چگونه باید باشد؟» را بیابند.

> نماز و روزه دو بستر اصلی عبادت در دین اسلام هستند. امام موسی صدر در قالب این دو عمل عبادی در کتاب خود تلاش می‌کنند به پرسش‌هایی که اغلب انسان‌ها امروزه به آن مبتلا هستند، مانند «انسان امروز چگونه می‌تواند طعم زیست مؤمنانه را تجربه کند؟» پاسخ دهند

**■آداب روزه‌داری؛ احوال روزه‌داران از آیت‌الله سیدعلی خامنه‌ای**

مجموعه انتشارات انقلاب اسلامی به کوشش علی‌رضا مختارپور، با رجوع به بیانات رهبر انقلاب در سال‌های ۱۳۶۹ تا ۱۳۹۰ تلاش کرده است مباحثی برای این ماه مبارک آماده کند. ایشان در جمع‌آوری مطالب به دو ویژگی توجه داشته است. نخستین ویژگی این است که موضوع بیانات آیت‌الله خامنه‌ای در ماه مبارک رمضان، معارف دینی مربوط به روزه‌داری، آداب دعا، تکالیف مؤمنان در این ماه از نظر فردی، اجتماعی و سیاسی و مانند آن است و دیگر آنکه این بیانات در محدوده زمانی حلول ماه مبارک رمضان تا پایان روز عید سعید فطر هر سال ارائه شده است.

کتاب «آداب روزه‌داری و احوال روزه‌داران» با ترجیع‌بند تقوا و استغفار در ۴۲۲ صفحه چاپ و در دسترس مخاطبان قرار گرفته است. در این کتاب به موضوعاتی مانند مباحث مربوط به «قرآن کریم»، «دعا و مناجات»، «توبه و استغفار از گناهان»، «بندگی و مقام عبودیت»، «خودسازی»، «صبر»، «اخلاص و مراتب آن»، «مبارزه با هوای نفس» و... اشاره شده است که بیانگر فضیلت ماه مبارک رمضان و اعمال مرتبط با آن است. آنچه مخاطبان در این کتاب با آن آشنا می‌شوند که در اغلب کتاب‌هایی با این موضوع نیست، پرداختن به ابعاد اجتماعی و سیاسی ماه مبارک رمضان در کنار ابعاد فردی است.

**■المراقبات؛ آیت‌الله میرزا جواد ملکی تبریزی(ره)**

علامه محمدحسین طباطبایی، مفسر کبیر قرآن کریم، درباره کتاب «المراقبات» فرمودند: «کتابی که پیش‌رو دارید، از بهترین کتاب‌هایی است که در این زمینه نگارش یافته است. در این کتاب لطایفی که اهل ولایت خدا از آن مراقبت نموده و نکات ظریفی که در دل سرگشتگان محبت خدا خطور نموده و تمام مطالبی که مربیان درباره عبادت خدا فهمیده‌اند، وجود دارد.» نوشتن کتاب درباره اعمال روزهای سال از سنت‌های رایج در میان علمای شیعه بوده است. کتاب شریف «المراقبات» به قلم آیت‌الله میرزا جواد ملکی تبریزی(ره) در همین راستا و به منظور مراقبت از اوقات شریف و قابل‌استفاده در طول سال نوشته شده و شامل احادیث، ادعیه و اذکار مخصوص و مرتبط به ایام، لیالی، ماه و سال است.

«المراقبات» به زبانی عربی تألیف شده و تاکنون ترجمه‌های متعددی از آن در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است. این کتاب ابتدا با مقدمه‌ای از مؤلف در خصوص ابعاد گوناگون دعا و راز و نیاز با خداوند متعال آغاز می‌شود. در ادامه، مخاطبان با اعمال مختلف ماه‌های سال، آثار و برکات روحی و معنوی این ماه‌ها به ترتیب تاریخ قمری آشنا می‌شوند. اما بیشترین حجم دستورات و صفحات این کتاب به ماه مبارک رمضان اختصاص یافته که نشانگر اهمیت این ماه مبارک در مسیر سیر و سلوک و آشنایی با این مطالب است. علاقه‌مندان در این ایام می‌توانند با رجوع به این بخش، از مطالبی غنی بهره ببرند. در انتها نیز کتاب با تذکرات اخلاقی و نصایحی از مؤلف خاتمه می‌یابد.

**■خودشناسی برای خودسازی از آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی(ره)**

بر اساس آموزه‌های دینی، انسان کمالی برتر و بالاتر از خودسازی و قرب الی الله ندارد. استاد محمدتقی مصباح یزدی(ره) به‌عنوان یک عالم دینی، در کتاب «خودشناسی برای خودسازی» درباره راه رسیدن به این کمال نهایی سخن گفته‌اند. ایشان در این کتاب به انسان به‌عنوان موجودی کمال‌پذیر از طریق تأمل در خویش و یافتن عواملی که در وجودش برای رسیدن و وصول مقصد نهایی تلاش می‌کند و مسیر قرب الهی را می‌شناسد، نگاه می‌کند. این کتاب را انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره) در ۴۲۴ صفحه منتشر کرده و در آن تلاش شده است با اکتفا به دریافت‌های وجدانی و براهین ساده، متن کتاب برای عموم مردم کاربردی باشد.

کتاب دارای موضوع واحد و دو بخش مستقل از هم است. در بخش اول کتاب، استاد مصباح یزدی (ره) با ارائه یک بحث کلی و فشرده درباره خودشناسی و خودسازی به تبیین و توضیح ضرورت خودشناسی بر اساس نقل و عقل می‌پردازند. علاقه‌مندان در این بخش با موضوعات مختلف مانند «لذت کمال»، «جهت‌یابی امیال فطری»، «نقطه اوج امیال و غایت آمال»، «آیا ارتباط آگاهانه کامل با آفریدگار، عقلاً ممکن است؟» و... آشنا می‌شوند. بخش دوم کتاب که به‌تفصیل به موضوع معرفت نفس پرداخته و مفاهیم اصلی در این حوزه مانند «خودشناسی»، «خودسازی»، «کمال»، «فطرت»، «امیال»، «ارتباط با خداوند»، «قرب»، «تدبیر و اراده» و... را به بحث گذاشته است. این بخش از کتاب منبع عمیق و غنی برای آشنایی با مباحث معرفت نفس است و می‌تواند مانند چراغ راهی در این مسیر عمل کند.

**■عبادت یا عبودیت از امام موسی صدر(ره)**

امام موسی صدر(ره) راهی را برای گذر از مشکل پیش‌روی مخاطبان دین قرار می‌دهند. کتاب «عبادت و عبودیت» از مجموعه «در قلمرو اندیشه امام موسی صدر» در ۲۴۵ صفحه به چاپ رسیده است و رسالت ارائه گفتارها و نوشتارهایی درباره عبادت و دعا در رفع بی‌حاصلی عبادی را بر عهده دارد.

نماز و روزه دو بستر اصلی عبادت در دین اسلام هستند. امام موسی صدر در قالب این دو عمل عبادی در کتاب خود تلاش می‌کنند به پرسش‌هایی که اغلب انسان‌ها امروزه به آن مبتلا هستند، مانند «انسان امروز چگونه می‌تواند طعم زیست مؤمنانه را تجربه کند؟»، «دعا چه هنگام موجه است و چگونه باید باشد؟»، «آیا عبادت زمان و مکان خاصی را می‌طلبد؟»، «عبادات در معرض کدام آسیب‌ها هستند؟» و «فلسفه و معنای نماز و روزه کدام است؟» پاسخ دهند. ایشان در این کتاب ابتدا با طرح معنا و مفهوم عبادت و عبودیت به ارزیابی جنبه‌های مختلف فریضه نماز پرداخته‌اند. سپس با طرح معنا و مفهوم دعا به شرح دعاهای ماه شعبان اشتغال می‌ورزند. در ادامه نیز خوانندگان با معنای مناسبت‌های مختلف ماه مبارک رمضان مانند شب قدر و اعمال آنها آشنا می‌شوند.