

تأثیر سبک زندگی اسلامی در تربیت فرزند

مریم فتوحی فیروز آباد^۱

چکیده :

خانواده مهمترین و اصلی ترین عنصر جامعه است سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده و فضای ارتباطی و عاطفی حاکم بر آن است. اگر خانواده نقش خود را به بهترین شکل انجام دهد خروجی آن فرزندی است که در تمام زمینه ها می تواند یاریگر جامعه در آینده باشد در این بین روشهای تربیت والدین نقش بسزایی دارد ارتباط والدین با هم و با فرزندان و مجموع رفتارها و قوانینی که در خانه وضع میکنند به نوعی روش تربیتی آنها را شکل میدهد اما بسیاری از والدین آشنایی لازم با روشهای تربیتی صحیح را ندارند و آموزش ندیده اند. برخی از والدین استقلال را از کودکان خود سلب می کنند و برخی نیز وظیفه خود را تنها به دنیا آوردن کودک میدانند. از طرفی سبک زندگی یک نوع نظام واره خاص است که به فرد هویت خاصی میبخشد با بررسی متون روایات، سیره و سنت میتوان یافت که سبک زندگی با تربیت دینی و اسلامی در ارتباط است. در تربیت، تربیت دینی از جایگاه رفیعی برخوردار است. بین تربیت دینی و سبک زندگی رابطه تنگاتنگی وجود دارد. تربیت تغییر هدفمند پایدار است که به سبک زندگی می انجامد. تربیت صحیح مبتنی بر فطرت سبک زندگی مطلوب و حیات طیبه جاوید که همان سبک زندگی اسلامی است را میسازد پس می توان گفت تربیت دینی در نهایت انسان را به سبک زندگی اسلامی متصل میکند هدف این مقاله بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر تربیت فرزندان می باشد که با روش کتابخانه ای و توصیفی-تحلیلی میباشد.

کلیدواژه : سبک زندگی اسلامی، تربیت، فرزند، خانواده

^۱ طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمیه اشکذر

مقدمه:

اساسی‌ترین نیازهای انسان، تربیت است. بشر، تنها در پرتو تربیت صحیح می‌تواند مسیر زندگی را با موفقیت طی کرده و به کمال، هویت و عبودیت دست یابد. از این رو، پیامبران الهی آمده‌اند تا انسان‌ها را تربیت نمایند.

یکی از بایسته‌های زندگی اجتماعی، تربیت فرزندان است؛ زیرا ایجاد خانواده متعادل و جامعه آرمانی، به این امر بستگی دارد. از این رو، تعلیم و تربیت فرزندان، همواره از دغدغه‌های انسان‌ها بوده است. امروزه، تربیت فرزندان از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا دشمنان، فرزندان ما را نشانه رفته و در قالب جنگ نرم و ارائه الگوهای کاذب، در صدد سست نمودن عقاید و هویت‌زدایی از آنان می‌باشند. یکی از روش‌های مقابله با شبیخون فرهنگی، تربیت روش‌مند فرزندان است. در آیات و روایات نیز به تربیت فرزند و مصونیت بخشی خانواده از ناهنجاری‌ها تأکید شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ...» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده‌های‌تان را از آتشی که هیزمش مردم و سنگ‌ها خواهند بود، نگه دارید. ابوبصیر می‌گوید: از امام صادق (ع) در باره سخن خداوند: «قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا...» پرسیدم و گفتم: نفس خود را از آتش حفظ می‌کنم؛ اما چگونه خانواده خود را حفظ کنم؟ فرمود: «آنان را به آن چه خداوند امر فرموده، امر کن و از آن چه خدا نهی فرموده، نهی کن. پس اگر از تو پیروی کردند، تو آنان را حفظ نموده‌ای و اگر نافرمانی کردند، تو تکلیف خود را انجام داده‌ای.»^۱ بررسی اهداف تعلیم و تربیت اسلامی و سبک زندگی اسلامی نشان می‌دهد که مهمترین نیازهای هر جامعه الهی، تربیت افراد متدینی است که با اتکا به نیروی ایمان، اراده، تعقل و منطقی بیندیشند و به جای وابستگی استفاده از دستاوردهای اقتصادی و فرهنگی دیگران خود مولد دانش و فناوری برای زندگی مستقل در عصر ایمان باشند. تمام موفقیت‌های مادی و معنوی انسان در گرو اندیشه‌های دینی بارور، پویا و مؤثر است و همه افراد از ویژگی‌های مختلفی برخوردار هستند که باعث میشود آنان بتوانند مهارت‌های خود را در راه جدید به کار اندازد. بنابراین به بررسی چگونگی تربیتی دینی و پرورش نیروی نوآوری و شکوفایی انسان‌ها به ویژه نسل جوان است که به عنوان یک نیاز عالی و معنوی بشریت در تمام ابعاد زندگی آینده آنان مطرح است. با عنایت به این که زندگی بشر در این دنیا فرازها و فرودهای فراوانی دارد هر جامعه پیشرفته‌ای بدون تعلیم و تربیت قادر به حل مشکلات و رفع موانع نمی‌باشد و تنها در سایه آموزه‌های دینی و با استفاده از قرآن کریم و روایات معصومان (ع) می‌تواند به شکوفایی برسد.

^۱ تحریم، ۶.

^۲ قمی، تفسیر قمی، ج ۲، ص ۳۷۷

مکتب حیات بخش اسالم بهترین نوآوری را در روشهای تربیتی برای پیروان خود ارائه داده است که کشف و استفاده آنها ره توشه بزرگی برای پیروان این مکتب به شمار می آید و از نظر الگویی چنین شیوه ها روشهایی را میتوان در قرآن کریم و نیز در زندگی عملی و رفتار و گفتار پیشوایان دینی و مربیان بزرگ بشریت جستجو کرد چون روش معصومان برگرفته از مکتب توحید و آموزه های دینی است و پیروی از کاملترین رهنمودهای تربیتی را به همراه دارد.

آثار متعددی موضوعات سبک زندگی اسلامی و تربیت فرزند را مورد بررسی قرار دادند که به موارد قابل ذکر در این باره اشاره می کنیم: جابر آقایی در کتابی با عنوان « درسنامه سبک زندگی اسلامی ایرانی» به بررسی و تبیین اصول و مبانی سبک زندگی اسلامی و ایرانی می پردازد. هدف اصلی این کتاب، ارائه راهکارهایی برای اصلاح و بهبود سبک زندگی بر اساس آموزه های اسلامی و فرهنگ ایرانی است. آیت الله ابراهیم امینیدر کتاب تربیت فرزند در اسلام به بررسی اصول و روشهای تربیت فرزند از نگاه اسلام می پردازد و تلاش می کند تا با استفاده از آموزه های قرآنی و حدیثی و سیره پیامبران و امامان راهکارهای عملی برای تربیت فرزند ارائه دهد. محسن عباسی ولدی در کتاب « من دیگر ما» که مجموعه ای چند جلدی است به مهارت های تربیت فرزند در دنیای امروز می پردازد. این مجموعه با تأکید بر مبانی دینی و تفکر اسلامی، راهکارهایی برای تربیت صحیح فرزندان ارائه می دهد. و مقاله « مؤلفه های سبک زندگی اسلامی» نوشته حسینی، قریشی و نزهت سال ۱۳۹۹، مقاله سبک زندگی اسلامی و غربی نوشته محمد جواد اسکندرلو سال ۱۳۹۹ و مقاله «نقش کانونی خانواده و نقش های خانوادگی در تحقق سبک زندگی اسلامی بر اساس قرآن» نوشته سلمان قلمی، محمد مهدی صفورایی پاریزی، شهلا علیپور شهرکی سال ۱۴۰۱.

حال این سوال پیش می آید که تاثیر سبک زندگی اسلامی در تربیت فرزند چیست؟

مقاله حاضر می کوشد با روش کتابخانه ای و توصیفی تحلیلی، افزون به پرداختن مفهوم تربیت فرزندان و سبک زندگی اسلامی و تربیت دینی آنان به تاثیر سبک زندگی اسلامی در تربیت فرزندان نیز بپردازد.

مفهوم شناسی

۱. تربیت

واژه تربیت معادل واژه فارسی پرورش است. پرورش در زبان فارسی به معنای عمل پروردن، تیمار، مراعات، رعایت، تربیت، تعلیم و تأدیب آمده است. این واژه در زبان فارسی معمولاً همراه با واژه آموزش به کار می‌رود^۱ تربیت را این گونه تعریف کرده اند: ایجاد حالتی پس از حالت دیگر در چیزی تا به حد نهایی و تام کمال خود برسد.^۲ ایجاد حالتی پس از حالتی دیگر، در حقیقت، مایه رشد متربی را فراهم می‌آورد و او را به سوی مقصدی پیش می‌برد که همانا رسیدن به کمال خود است. بدیهی است که قابلیت متربی نیز در این مسیر، جایگاه ویژه ای دارد؛ تا آنجا که به تعبیر برخی نویسندگان، میتوان آن را در معنای تربیت هم لحاظ کرد و گفت وجود متربی مملو از استعدادها و توانمندی های بالقوه است و تربیت، زمینه بروز و تقویت این استعدادها را فراهم میکند.^۳ دکتر غالمعلی افروز مینویسد: در واقع، تربیت چیزی جز از قوه به فعل رسانیدن استعدادها و توانمندیهای بالقوه انسان نیست^۴ به فعلیت درآمدن و بروز همین توانمندیهای بالقوه است که میتواند فرد را به حد نام کمال خود برساند.

۲. تربیت دینی

برخی مجموعه اقدامات گفتاری و رفتاری که به تربیت و سازمان یابی شخصیت دینی انسان می انجامد را فرایند تربیت دینی می نامند و یا به عبارت دیگر، تربیت دینی عبارت است از: مجموعه اعمال عمدی و هدفدار به منظور آموزش گزاره های متبرک دین به افراد دیگر، به نحوی که آن افراد در عمل و نظر به آن آموزهها متعهد و پایبند شوند.^۵ به نظر می رسد این تعاریف، تعریف آموزش دین برای دیندار شدن افراد است و نه تعریف تربیت دینی و اصول باید توجه داشت که تربیت دینی در برابر تربیت اخلاقی، سیاسی، بدنی و مانند آن نیست؛ بلکه شامل همه آن ها می شود. بنابر این تربیت دینی، یعنی تربیت بر اساس دین و به عبارتی، یعنی، مبانی اهداف، اصول و روشهای تربیت همه از دین گرفته شده اند و بر این اساس، اسلام تنها دین جامع و دارای نظام تربیتی است. مبانی، هدف غایی، اهداف کلی و رفتاری در گستره زندگی آدمی و روشهای برگرفته از اصول و تأمین کننده اهداف، مراحل و فرایند تربیت، عوامل و منابع آن همه و همه از منابع دینی استخراج می شوند. بر این اساس تربیت دینی تنها آموزش، تبلیغ دین و عبادت خدا نیست بلکه

۱ ربانی، ۱۳۸۹، ص ۱۷

۲ راغب، ۱۳۷۳، ص ۱۸۷

۳ میرزایی، ۱۳۹۲، ص ۱۸

۴ افروز: ۱۳۷۴، ص ۸

۵ داوودی ۱۳۹۰، ص ۲۶

زمینه ساز رشد و شکوفایی استعدادهای انسان است و ایجاد کننده سبک زندگی جدید در همه ابعاد وجودی انسان است^۱

سبک زندگی

معادل واژه «سبک» در زبان عربی تعبیر «اسلوب» و در زبان انگلیسی «style» است، عبارت سبک زندگی در شکل نوین آن «lifestyle» اولین بار توسط آلفرد آدلر در سال ۱۹۲۹م ابداع شد، این عبارت به منظور توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان مورد بهره‌برداری قرار گرفت «آلفرد آدلر» از اصطلاح سبک زندگی برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد استفاده کرد. سبک زندگی هدف فرد، خود پنداره، احساسهای فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود. لیزر سبک زندگی را براساس الگوی خرید کال تعریف می‌کند به نظر وی سبک زندگی نشان دهنده شیوه زندگی متمایز جامعه یا گروه اجتماعی و نشان دهنده شیوه‌ای است که مصرف کننده در آن خرید میکند و به شیوه‌ای که کالای خریداری شده مصرف میشود بازتاب دهنده سبک زندگی مصرف کننده در جامعه است.

۳. سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی یعنی انتخاب روش و شیوه صحیح طبق قرآن و سنت برای زندگی که ضمن تامین خواسته‌های معنوی و مادی انسان در نهایت زمینه‌های رضایت و خشنودی خداوند متعال را نیز فراهم آورد؛ و این مهم جز با انتخاب الگویی جامع و حامل فضایل و ارزشها در زندگی تحقق نخواهد پذیرفت. این الگوی متعالی در تاریخ پر شکوه اسلام موجود است الگویی که به راستی راهبر و راهگشا بوده و همواره انسان را به سوی معیارها و ساختارهای وجودی خویش فرا می‌خواند. سبک زندگی از فرهنگی زاده میشود که می‌بایست در پرتو سه نظام در هم تنیده ی بینش گرایش و کنش برخاسته از همان فرهنگ رشد کند. در مقابل سبک زندگی در توسعه و نفوذ فرهنگ در بخشهای گوناگون جامعه اثر گذار خواهد بود؛ اما روشن است که فرهنگ نیز متأثر از عوامل متعددی است که دین و آموزه‌های و خیانی مهم ترین عامل آن است. بدین ترتیب اگر بخواهیم وجوه گوناگون سبک زندگی را مطالعه و بررسی و وضعیت هنجاری و شایستگی آن را از آموزه‌های اسلامی استنتاج کنیم باید به بررسی ابعاد متعدد و متنوع سبک زندگی، در سه دسته ی کلی بینش گرایش و کنش بپردازیم بر این اساس، بینش مجموعه ای نظام مند از باورهاست که هویت انسان براساس آن تعریف و ترسیم می‌شود و نمودهای عینی و رفتاری سبک زندگی انسان مسلمان و جامعه ی

۱. پژوهش نامه تبلیغی ۱۳۹۲، ۱۷۰، ص

اطاعت از پروردگارش هستی^۱ انسان هر روز در جامعه انواع نابه سامانی ها و بزهکاری ها را می بیند. سرقت، کلاه برداری، نیرنگ بازی، دروغ و کلک و امثال آن، هر روز بیش از گذشته در اجتماع گسترش می یابد و بی بند و باری ها و هوس بازی ها، روز به روز بیشتر می شود. اغلب این نوع خالفکاری ها به وسیله جوانان و نوجوانان و حتی کودکان انجام می گیرد. اگر این مسئله را ریشه یابی کنیم، به این نتیجه خواهیم رسید که همه ی این رفتارهای نابه هنجار به چگونگی تربیت خانوادگی فرزندان منتهی می شود.

شیوه های تربیت به سبک اسلامی

۱- دعا

یکی از شیوه های تربیت فرزند، دعای والدین برای تامین سعادت فرزند است. امام صادق (ع) فرمود: «سه دعاست که از آستان پروردگار رد نمی شود، یکی از آنها دعای پدر برای فرزند است که به او نیکی نموده»^۲.

۲- لقمه حلال

از نظر روانشناسان، غذا در شخصیت کودک تاثیر زیادی دارد. اسلام نیز تاکید کرده است که غذای سالم، در روح طفل اثر می گذارد در روایات آمده است که شقی و بدبخت، در همان شکم مادر است، و سعید و خوشبخت رستگار،^۳ در همان شکم مادر، رستگار است. بدین جهت پیامبر اکرم و اهل بیت به در خصوص لقمه حلال بسیار حساس بوده اند.^۴ امروزه مقوله تربیت کاری بسیار مشکل شده است به خاطر این است که لقمه حلال کم پیدا میشود در این نظام اقتصادی و بانکداری با ربا و... واقعا لقمه حلال کیمیا شده است و هیچ چیز مانند لقمه حلال در تربیت انسان ها اثر ندارد باور ما این است که کسی که لقمه حلال خورده باشد در بدترین جامعه اصالت و تربیت خود را حفظ می کند و کسی که لقمه حرام خورده باشد در بالاترین تدابیر تربیتی هم که باشد در مقدس ترین مکان ها مثل مسجد که باشد خطا خواهد کرد. دشمن هم میداند کجا را نشانه بگیرد که در سبک زندگی غلط غربی حلال و حرام معنا و مفهومی ندارد پس منجر می شود به جامعه بی موالات و جامعه بی خدا یا جامعه ای که هیچ چیز برایش مهم نیست جز خودش.

۱ حرانی، ۱۴۰۰ ق:ص ۲۶۳

۲ الامالی، طوسی ص ۲۸۰

۳ التوحید، شیخ صدوق ص ۳۵۶

۴ سبک زندگی خانواده از دیدگاه قرآن کریم ص ۲۰۷

۳- تربیت دینی

یکی از مهمترین عوامل کاهش بزهکاری جوانان، تقویت باورهای دینی است. باورهای دینی، تعهد جوانان و نوجوانان را به دین بیشتر می‌کند. حضرت علی‌الله درباره، بازدارندگی دین از انجام کارهای ناشایست می‌فرماید: «الدین یعصم»^۱ دین، تو را از لغزش باز می‌دارد. در اهمیت بحث تربیت دینی بحث بسیار زیاد است و تجربه‌های به دست آمده حاکی از اثرات مفید آن در زندگی جوانان و نوجوانان بوده است اما نکته بسیار مهم در سبک زندگی امروزی این است که برخی از پدر و مادرها، به تعلیم آموزه‌های دینی فرزندان خویش اهمیت نمی‌دهند و برای یادگیری مهارت‌های مختلف زندگی مادی، برای کودکان و نوجوانان خویش هزینه بسیاری می‌کنند؛ اما به نهادینه سازی معارف دینی و معنوی آنان، کم توجه و بی تفاوت اند. و این موافق با سبک زندگی غربی و مادی گرایی است که در سبک زندگی اسلامی باید اصلاح شود.^۲

۴- موعظه

عملی است که در انسان حالت بازدارندگی از بدی‌ها و گرایش به خوبی را می‌کند و سختی را از دل انسان می‌شوید و آدمی را آماده اتصاف به کمالات الهی می‌کند، یکی از عرصه‌های مهم موعظه اصلاح و تقویت عقاید و باورهای دینی است؛ زیرا این امر، زیرساخت‌های فکری فرزندان را تشکیل می‌دهد. البته در جامعه امروز ما هم موعظه آداب خاص خودش را دارد که باید حتماً به این آداب عمل شود.^۳

۵- مهرورزی

محبت، نقشی کلیدی در تربیت کودکان و نوجوانان دارد. کودکان، بیشتر از بزرگترها به محبت نیاز دارند. آنان چندان توجهی ندارند که در کوه زندگی می‌کنند یا کاخ، اما در این جهت که محبوب دیگران هستند یا نه، حساسیت دارند. افزون بر آن، محبت در مقاوم سازی کودکان و نوجوانان در برابر ناهنجاری‌ها بسیار موثر است. به همین جهت، از علل بزهکاری کودکان و نوجوانان، فقر عاطفی شمرده شده است. در سبک زندگی امروزی که اولویت با مادیات است متأسفانه این مسئله مهم نادیده گرفته شده است. سبک زندگی اسلامی و اهل بیت محبت به کودکان را جزء بهترین اعمال معرفی کرده اند امام صادق علیه السلام فرمود: موسی‌الله گفت: خدایا! کدام عمل نزد تو برتر است؟ خداوند

^۱ غررالحکم و دارالحکم، ص ۸۶ ایجاد

^۲ آقایی، درسنامه سبک زندگی اسلامی ایرانی، ص ۱۲۸

^۳ همان، ص ۱۲۹

فرمود: دوست داشتن کودکان؛ زیرا آنان را با توحید خود سرشته ام (و بر یگانگی ام آفریده ام) و اگر آنها را بمیرانم، با رحمتم به بهشتم داخل می گردانم.^۱ آنا فروید پس از تحقیق گسترده ای بر کودکانی که در جنگ جهانی در کنار خانواده مانده بودند، به این نتیجه رسید که اثر جنگ و موشک در روحیه کودکان، بسیار کمتر و کوچکتر از خطر دوری از خانه و محرومیت از مهر مادری و محبت پدری است.^۲

۶- پایبندی والدین به امور معنوی

وقتی که کودکان و نوجوانان مشاهده می کنند پدر و مادرشان به امور مذهبی حساسیت و دقت نظر دارند به عبادت اهمیت فراوان نشان می دهند و در مناسبت های مذهبی و مراسم عبادی شرکت فعال دارند، خود به خود به این دست امور، احساس علاقه و نشاط پیدا می کنند. بنابراین اگر در محیط خانه، تکریم به ارزش های دینی، جنبه عملی پیدا کند، زمینه گرایش به اعمال عبادی در کودکان به صورت آگاهانه شکل خواهد گرفت و با پرورش و تقویت روحیه عبادی در فرزندان، افزون بر تهذیب و خودسازی آنان، آمادگی آنها برای پذیرش مسئولیت ها و تکالیف بیشتر خواهد شد، البته والدین باید مراقب باشند که بین گفتار و عملشان، تناقض و دوگانگی به وجود نیاید تا فرزند دچار سردرگمی در تشخیص درست از نادرست نشود.^۳

نتیجه گیری

^۱ مکارم الاخلاق، ص ۲۳۷

^۲ فی رحاب القرآن، محمد مهدی آصفی، ج ۲ ص ۲۷۱

^۳ سبک زندگی خانواده از دیدگاه قرآن کریم ص ۲۱۲

هدف این مقاله بررسی تربیت فرزند به شیوه سبک زندگی اسلامی می‌باشد سبک زندگی اسلامی یعنی انتخاب روش و شیوه صحیح طبق قرآن و سنت برای زندگی که ضمن تامین خواسته‌های معنوی و مادی انسان در نهایت زمینه‌های رضایت و خشنودی خداوند متعال را نیز فراهم آورد؛ و این مهم جز با انتخاب الگویی جامع و حامل فضایل و ارزشها در زندگی تحقق نخواهد پذیرفت. این الگوی متعالی در تاریخ پر شکوه اسلام موجود است الگویی که به راستی راهبر و راهگشا بوده و همواره انسان را به سوی معیارها و ساختارهای وجودی خویش فرا می‌خواند. تربیت فرزند به شیوه سبک زندگی اسلامی شامل موارد زیر است دعا،لقمه حلال،تربیت دینی،موعظه،مهرورزی،پایبندی والدین به امور معنوی و....

از طرفی والدین تنها مسئول توسعه و رشد علمی مخاطب با رشد جسمی و تربیت بدنی او یا جمع آوری نظرات دانشمندان شرق و غرب در زمینه‌های مختلف نیستند؛ بلکه باید رشد جامع مخاطب را مدنظر داشته باشند یعنی اگر به علم او می‌افزایند، بصیرت او را هم ارتقا دهند؛ اگر به مدرک و درس او فکر میکنند به قدرت تشخیص و بینش و موضع گیری‌های سیاسی او نیز بیفزایند. پس والدین نقش بسیار تعیین کننده‌ای در تربیت دینی فرزندان دارند. علاوه بر آن مدرسه نیز یکی دیگر از نقش‌های موثر در تربیت دینی کودکان است که باید به آن توجه شود زیرا بسیاری از مسائل تربیتی را کودک از خانواده و مدرسه می‌گیرد. اگر ما دغدغه ایجاد تربیت دینی صحیح و سبک زندگی اسلامی برای کودکان داریم باید ابتدا از مدرسه و خانواده شروع کنیم. زیرا خانواده نقش بستر سازی و پیشگیری را ایفا میکند اگر خانواده فرهنگ درون سازی ارزشها را درست و به موقع انجام دهد. از بسیاری از مشکلات تربیتی جلوگیری می‌کند و همچنین در مدرسه مربیان و معلمان باید برای تربیت صحیح از اصول روان شناختی متناسب با دانش آموزان و بر اساس آموزه های قرآن کریم و مکتب امامان معصوم (ع) رفتار نمایند تا تربیت دینی درست حاصل شود.

منابع

قرآن کریم

۱. اصفهانی، راغب، مفردات الفاظ قرآن، دمشق: دارالقلم؛ بیروت: الدارالشامیه، ۱۴۱۶ق ۱۹۹۶م.
۲. امام سجاد(ع)، صحیفه سجادیه، ترجمه اسدالله مبشری تهران: نشر نی، ۱۳۷۰.
۳. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه تهران جاویدان ۱۳۶۳.
۴. ثقفی، تهرانی، محمد تفسیر روان، جاوید تهران انتشارات برهان، ۱۳۹۸ ق.
۵. خنیفر حسین مهارتهای زندگی تهران امید ایران ۱۳۸۶.
۶. خوشنویس، ناهید، «رسانه و سبک زندگی»، مجله روابط عمومی شماره ۷۶ اردیبهشت ۱۳۹۰.
۷. شریف الهیجی، محمد بن علی تفسیر شریف الهیجی تهران دفتر نشر داد، ۱۳۷۳ش.
۸. شیخ صدوق، التوحید، ترجمه علی اکبر میرزایی، انتشارات علویون، ۱۳۸۸، قم.
۹. طبرسی، مکارم الاخلاق، ترجمه لطیف راشدی، ناشر صبح پیروزی، ۱۳۹۱، قم.
۱۰. طرزمی، الناز، ۱۲ راه افزایش اعتماد به نفس در کودکان، پایگاه چطور، ۱۳۹۷/۰۴.
۱۱. عاملی، ابراهیم الآمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق السید مهدی الرجائی، قم، مؤسسه دار الکتاب الاسلامی، ۱۴۲۹ق تفسیر، عاملی، تهران، صدوق، ۱۳۶۰ش.
۱۲. قمی، علی ابن ابراهیم، تفسیر القمی، محقق موسوی جزایری/طیب، نشر دارالکتاب، ۱۴۰۴ ق قم،
۱۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ق.
۱۴. محمودیان و همراهان، سبک زندگی از نگاه قرآن، نشر واحد پژوهش بیت القرآن امام علی ۱۳۹۵، تهران
۱۵. نوری، محدث، وسایل الشیعه، موسسه آل البيت، ۱۴۱۲ ق، قم