

نگرشی بر نقش سبک زندگی اسلامی بر تحکیم خانواده با تکیه بر بیانیه گام دوم انقلاب

چکیده

پژوهشگر: طیبه قربانی

سبک زندگی یک مجموعه به هم پیوسته از الگوهای رفتاری در حوزه های مختلف زندگی بشر است که ازدید باز مورد توجه دانشمندان بوده است. این تحقیق به بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با تحکیم خانواده با تکیه بر بیانیه گام دوم انقلاب از سوی امام خامنه ای (مدظله العالی) می پردازد و به صورت کتاب خانه ای و از منابع اینترنتی جمع آوری شده است. ایران اسلامی پس از تشکیل یک کشور اسلامی نیاز مند ایجاد تمدن اسلامی و در نتیجه ارائه یک سبک زندگی بر پایه اسلام که با اجرایی کردن آن باعث تحکیم خانواده شود ملت ایران باسرلوحه قرار دادن بیانات رهبر انقلاب میتوانند. در همه ی زمینه ها به خصوص ایجاد تمدن اسلامی به موفقیت برسد.

واژگان کلیدی : سبک زندگی اسلامی، خانواده، بیانیه گام دوم انقلاب

طلبه سال پنجم، مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله علیها) فامنین.

زندگی که فقط در آن خوردن و خوابیدن باشد برای هر کسی ممکن است، اما این نوع از زندگی کردن چندان انسانی نیست، چرا که حیوانات هم این گونه زندگی می کنند. در زندگی که درست و انسانی باشد، اصل زیست کردن مهم نیست، آنچه که حائز اهمیت است چگونه زیست کردن است، اینکه با چه کیفیتی باشد. وقتی به زندگی می توان مهر انسانیت زد. که در آن خانواده بتوان یاد خدا، اخلاق و معنویت را دید، و همچنین عشق و محبت را بین اعضای خانواده حس کرد. زندگی کردنی، شایسته انسان است که، از این دنیا به سلامت عبور کند و در آخرت هم به سعادت ابدی برسد. زندگی با این ویژگی فقط می تواند در سایه اخلاق، گذشت، و ایثار باشد. آن هم در کنار خانواده و همسری که با ایمان است. همسران در این خانواده باید یک انسان کامل را الگوی خود قرار دهند. مثل حضرت زهرا(س) و امام علی (ع) که نمونه بی نظیری هستند. تا بتوانند یک سبک زندگی اسلامی را ارائه کنند.

اما متأسفانه در عصر حاضر با ورود فرهنگ غرب به ایران اسلامی عکس این قضیه را می بینیم. مسلمانی که باید الگویش اسطوره های دین خود باشد، تغییر اولویت داده و از غربی که ملاکش فقط هوا پرستی است تقلید می کند. اینچنین است که با ورود این فرهنگ غلط آمار طلاق در جامعه بالا رفته است، و باعث فرو پاشی بسیاری از خانواده ها شده است. حال با این شرایط موجود، مسئله این است که: سبک زندگی اسلامی در تحکیم خانواده چه نقشی دارد؟ ضرورت تشکیل زندگی اسلامی و موفقیت در آن به چه شکل است؟ اهمیت سبک زندگی اسلامی به چه دلیل است؟ چه راههای ترویج سبک زندگی اسلامی وجود دارد؟ این مسئله مهم از دیر باز مورد توجه دانشمندان مسلمان و فلاسفه بوده است. و در کتاب سبک زندگی اسلامی در خانواده نوشته محمد عارف صداقت و در کتاب سبک زندگی و منشور زندگی از محمد باقر پور امینی به این موضوع پرداخته است، اما روش های ترویج آن به خوبی بیان نشده است. در این پژوهش سرفصل هایی مانند: نگاهی اجمالی به بیانیه گام دوم انقلاب، ماهیت، ضرورت، اهمیت سبک زندگی اسلامی، مقایسه سبک زندگی غربی با اسلامی، مصونیت افراد خانواده، تنظیم بهبود روابط زوجین، تاثیر بکارگیری سبک زندگی اسلامی در رشد و تعالی فرزندان، راههای ترویج این سبک، معرفی الگو برای سبک زندگی اسلامی مورد بررسی قرار گرفته است. ما در این مقاله بر آنیم که با سبک زندگی غربی با سبک زندگی اسلامی را با هم مقایسه کرده و راههای اجرایی کردن آن را برای تحکیم خانواده بیان کنیم. امید است که این مقاله در اشاعه این نوع از سبک موثر واقع شده و باعث تحکیم بنیان خانواده شود.

تعریف سبک زندگی :

«سبک زندگی» پدیده جوان و نوبنیانی است که از اواسط قرن نوزدهم به تدریج شناخته شده، مورد مطالعه جوامع اجتماعی قرار گرفت و دامنه به کارگیری آن در رسانه ها رواج یافت.

معنای لغوی و اصطلاحی سبک زندگی اسلامی

در معاجم لغوی معنای مستقلی برای سبک زندگی به کار نرفته و فقط به سبک اشاره شده است. (س.ب) گداختن فلز و به قالب ریختن، فلز گداخته را در قالب ریختن. کلمات را به طرز نیکو تلفیق کردن و آراستن در فارسی به معنی ریختن و طرز و روش هم می گویند. (عمید، فرهنگ فارسی ۱۳۸۹، ص ۶۲۹)

نویسنده «کتاب دین و سبک زندگی» در قالب قرار گرفتن و نظام مند بودن را به معنای سبک زندگی میداند و اینگونه می نویسد که: «سبک زندگی عبارت است از الگوی هم گرا (کلیت تامی) یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع های اجتماعی و دارایی ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره ای از تمایلات و ترجیح ها (سلیقه) اش و در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می کند. یا به اختصار، سبک زندگی: الگو یا مجموعه نظام مند کنش های مرجح است (مهدوی کنی، دین و سبک زندگی، ۱۳۸۷، ص ۳۰)

پس از بررسی سبک زندگی به بررسی سبک زندگی اسلامی می پردازیم.

منظور از سبک زندگی اسلامی این است که تمامی گرایشها، تمایلات، باورها، ارزشها و مجموعه برداشتها، عاداتها، نگرشها، سلیقهها، معیارهای اخلاقی، اقتصادی و سیاسی فرد یا جامعه در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی بر مبنای آموزه های دین اسلام و عمل به آنها پایه ریزی شود. (جوکار و صفورایی پاریزی، مدرنیته تغییر سبک زندگی و کاهش جمعیت در ایران، پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده بی تا، ص ۴۳)

آیت الله مصباح یزدی نیز در این باره می فرمایند: "سبک زندگی اسلامی به مجموعه موضوعات و مسائل مورد قبول اسلام در عرصه زندگی اشاره دارد". (مصباح یزدی، سبک زندگی اسلامی، ضرورتها و کاستیها، ۱۳۹۲، ص ۵)

معنای لغوی و اصطلاحی خانواده

برای خانواده از لحاظ لغوی معنای متعددی به کار رفته است. در به طور مثال در فرهنگ عمید به شرح ذیل است: امر. (ن.د) خاندان، دودمان، اهل خانه، زن و فرزند، فامیل (عمید، فرهنگ فارسی رشد ۱۳۸۹، ص ۴۷۲)

خانواده از نظر اصطلاحی جایگاهی است مقدس که انسان با تنفس در آن به درجات رفیع دست می یابد. "خانواده، نهادی است که بر پایه ازدواج مرد و زن شکل می گیرد و با تولید مثل، توسعه می یابد. این نهاد، اساس سازندگی شخصیت انسان و مهم ترین عامل تکامل جامعه بشر است و از این رو، اسلام، که برنامه ی تکامل انسان است برای تأسیس و تحکیم این نهاد سرنوشت ساز و پیشگیری از فروپاشی آن، رهنمودهای بسیار مهمی ارائه کرده است." (محمدی ری شهری، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، عربی - ۱۳۸۷، ص ۱۱)

نگاهی اجمالی به بیانیه گام دوم

انقلاب اسلامی ایران در حالی چهلمین سالگرد پیروزی خود را پشت سر گذاشت و قدم به دهه ی پنجم حیات خود نهاد که اگر چه دشمنان مستکبرش گمان های باطلی در سر داشتند اما دوستانش در سراسر جهان، امیدوارانه آن را در گذر از چالشها و به دست آوردن پیشرفت های خیره کننده، همواره سر بلند دیده اند. در چنین نقطه عطفی، رهبر حکیم انقلاب اسلامی با صدور (بیانیه ی گام دوم انقلاب) و برای ادامه ی این راه روشن به تبیین دستاوردهای شگرف چهار دهه ی گذشته پرداخته و توصیه های اساسی به منظور ((جهاد بزرگ برای ساختن ایران اسلامی بزرگ)) ارائه فرموده اند.

<http://farsi.khamenei.ir/print-content?id=41673>

حضرت امام خامنه ای (مد الظله العالی) در این بیانیه ورود انقلاب اسلامی به دومین مرحله ی خود سازی، جامعه پردازی، و تمدن سازی بیان می کنند. این بیانیه هفت بند اساسی دارد که مخاطب اصلی آن جوانان هستند. ایشان شعار های انسانی و انقلابی را گوشزد کردند و فرمودند انقلاب ما یک انقلاب انسانی است همچنین در این بیانیه به توانمندی های مادی و معنوی جمهوری اسلامی اشاره کردند که میتواند جهانی را به حرکت در بیاورد همچنین کارآمدی های انقلاب را در دوره های مختلف اقتصادی، علمی، فرهنگی، اخلاقی، صنعتی و فناوری اشاره کرده اند که خود دارای بحث فراوانی است و همچنین ضرورت دارد که به آن پرداخته شود آنقدر تبلیغات کثیف دشمن بسیار شده که گاهی اوقات روشن و واضح ترین کارآمدی ها و دستاوردهای نظام هم مورد غفلت و فراموشی قرار میگیرد بنابراین ما وظیفه داریم همیشه این دستاوردها را متذکر بشویم. اما یکی از مهم ترین سر فصل این بیانیه سبک زندگی است که تلاش غرب

بیشتر در این حوزه است چرا که به گفته خودشان مهم ترین بخش یک جامعه که همان خانواده است را نشانه رفته اند. که در این مقاله به آن می پردازیم.

اهمیت و ضرورت سبک زندگی اسلامی از نظر رهبر انقلاب

رهبر انقلاب در سخنرانی های متعددی درباره سبک زندگی صحبت فرموده اند که نشان از اهمیت آن دارد اما آنچه که در پی آن به سبک زندگی خواهیم رسید را در غالب مسئله پیشرفت ایرانی اسلامی مطرح کرده اند و در این باره می فرمایند:

«یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن، رفتار اجتماعی، شیوه زیستن - اینها عباره اخرای یکدیگر است - این یک بعد مهم است». (basirat.ir)

با تحلیل این مبحث توسط کارشناسان ضرورت و هدف طرح یاد شده از سوی رهبر انقلاب روشن میشود چرا که الگوی پیشرفت ایرانی اسلامی راهگشای ایجاد تمدن نوین اسلامی است و بدون آن انجام این مهم میسر نیست برای آسان ساختن این راه دشوار معظم له مواردی را هم بیان می فرمایند که ذیل مسئله پیشرفت ایرانی اسلامی قرار می گیرد

الف) رسیدن به معنویت : ایشان در این باره می فرمایند: «ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم - که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است - باید به سبک زندگی اهمیت دهیم». (همان)

اهمیت سبک زندگی با توجه به این نکته برای ما روشن تر میشود و ما را متذکری کند که برای رسیدن به رستگاری و پیروزی باید به سبک زندگی اجتماعی و فردی پایبند باشیم چرا دنیا که مقدم بر آخرت است نقش بنیادی در سعادت‌مندی دارد

ب) امنیت و آسایش در زندگی: بعد دیگری که رهبر انقلاب در باب اهمیت و ضرورت ایجاد سبک زندگی بیان می فرمایند متوجه کسانی است که به تعالی اخروی در سایه پیشرفت باور کمتری دارند اما چون امنیت و راحتی در زندگی مسئله مهمی است پس نمی سشود از آن چشم پوشید:

۸. معیار ارزش گذاری : میزان توجه به ارزشهای اسلامی؛ الگوی (شخصیت) مورد نظر و مورد تایید (دینی -

علمی-فرهنگی - سیاسی- ورزشی-هنری)؛ میزان توجه به فرائض دینی؛ میزان اعتقاد به حرام و

حلال؛ میزان توجه به ارزشهای دینی در راستای اخلاق فردی و اجتماعی؛ میزان اهمیت عبادت خالق و

خدمت به خلق و روحیه گذشت و مواسات و صداقت <http://hamedan.trib.ir>

مصونیت افراد خانواده با بکارگیری سبک زندگی اسلامی

یکی از مهم ترین ارکان جامعه خانواده میباشد، خانواده، این جامعه کوچک بنیان جامعه بزرگ است. اگر بنیان یک ساختمان محکم و استوار پایه گذاری شد استحکام آن بنا تضمین می شود به ویژه اگر جوامع اسلامی بخواهند که ارزش های اسلامی در میانشان زنده باشد باید از بنیان و اساس ترمیم شوند تا از شبیخون های فرهنگی در امان بمانند «در خانواده است که آینده سازان هر جامعه رشد می کنند خانواده ای که سالم باشد فرزندان سالمی را به جامعه تحویل می دهد، پدر و مادر که دو رکن این جامعه کوچک هستند الگوی مقدسی برای کودکان معصومی که آینده جامعه در دست آن ها می باشد.» (صداقت، ۱۳۹۴، ۳۰ و ۳۱)

تنظیم و بهبود روابط زوجین بر اساس سبک زندگی اسلامی

در سبک زندگی اسلامی راهکارهای فراوانی برای بهبود روابط زوجین توصیه شده است که همسران با به کار گیری آن ها در زندگی زنشویی خود می توانند روابط زندگی مشترک خود را تنظیم کنند

همسران باید به زندگی مشترک با دید تقدس بنگرند تا زندگی استحکام پیدا کند و از تزلزل جلوگیری شود این که امروزه طلاق رو به افزایش رفته کار ناپسندی است و این که مدیرنیت به زیاد شدن طلاق اثر گذاشته است جای تردید نیست. اما در اسلام با آنکه طلاق از مبعوض ترین حلال ها به شمار می رود در عین حال حلال شمرده شده چون دین اسلام یک دین منطق و زندگی است و در جایی که زندگی ناممکن باشد و تلخ مطلوب اسلام نمی باشد و راه منطقی برای این زندگی طلاق است.

در این جا به دومورد از مصادیق آن اشاره می کنیم :

۱. ارزش شوهرداری : در دین مبین اسلام شاداب نگه داشتن خانواده برابر با ارزشمند ترین چیزها دانسته شده است تلاش زن در خانه برای سالم نگه داشتن فضای آن هم پای جهاد به حساب می آید از این رو زنی که در برابر کج خلقی های همسر تحمل می کند دارای اجر و پاداش بزرگی خواهد بود در این باره امام علی (ع) می فرمایند : خداوند جهاد را بر زنان و مردان واجب

کرده است ، جهاد مرد این است که در راه خدا جان و مالش را بدهد تا به شهادت برسد و جهاد زن آن است که در برابر آزار و غیرت شوهر صبر پیشه سازد .(کافی ، ج ۵ ، ص ۹)
۲. ارزش تلاش برای خانواده : اسلام تلاشی که برای اعضای خانواده صورت می گیرد را جزء مهم ترین عبادات بر می شمرد.

برخی از روایات عبادت را ده جزء دانسته و نه جزء آن را مال حلال معرفی کرده اند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۲۷). و در برخی دیگر از روایات عبادت را هفتاد جزء معرفی کرده و برترین هفتاد جزء را کسب حلال معرفی نموده اند (صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۱۸۰).

اگر زن و شوهر اینگونه به زندگی بنگرند که میخواهند محبوب ترین بنا را نزد خداوند بسازند بسیاری از مشکلات را هم نخواهند داشت نگرستن در زندگی انسان را هدفمند می کند و زندگی معنا می یابد وقتی انسان با این دید زندگی را نظاره کند همه ی آن مجاهدت در راه خداست چگونه روابطش با همسر خود را به سامان خواهد برد؟و این زندگی چگونه به جدایی ختم خواهد شد؟

راه های فراوانی برای تنظیم روابط وجود دارد که در سبک زندگی اسلامی توصیه شده که در ذیل فقط به عنوان آن ها اشاره می شود :

مواردی همانند : محبت "،هدیه دادن ، دیدن خوبی ها ، خوش خلقی ، احترام به یکدیگر و پیش قدمی در عذر خواهی ، ایثار ، گذشت و ...

تاثیر بکارگیری سبک زندگی اسلامی در رشد و تعالی فرزندان

در خانوادهء سالم امنیت روانی وجود دارد و از بسیاری از امراض درمان است و در نتیجه فرزندان آن خانواده از سلامت و شادابی بهره مند خواهند بود، برعکس اختلاف والدین سبب بروز اختلال در رفتار فرزندان میشود و به تعبیر دیگر خار اختلافات و زندگی ناسالم پدران و مادران در چشم کودکان بی گناه می رود و رفتار ناسالم الگوی کودکان میشود و آن را فرا میگیرند، زیرا نخستین میکروب بیماری های اخلاقی از قبیل خود پسندی، نداشتن اعتماد به نفس، فرار از مسئولیت، ظاهر سازی، نفاق و دورویی و... در خانه وارد روح کودک میشود و برای آموزشگاه و جامعه بسیار دشوار و بعضی اوقات غیرممکن خواهد بود که بتوانند این میکروب را ریشه کن سازند.

شالوده شخصیت کودک را خانواده ها شکل می دهند، انسان های ناسازگار، مجرم، جنایت پیشه و... بیشتر در خانواده هایی رشد و نمو میکنند که از مشکلات خانوادگی رنج می برند خلاصه اینکه در خانواده ای که زندگی شان بر اساس عشق و محبت پیش میرود و زندگی خالی از دعوا و بدخویی را به تماشا می نشینند، زندگی است که خداوند آنرا دوست دارد، و در چنین کانون گرم، هم خداوند عبادت میشود هم فرزندان سالم و سازگار با دیگران تربیت میشوند و هم زن و شوهر ، از افسردگی، امراض

روحي وجسمي در امان مي مانند و در چنين خانواده داي زندگي معنا پيدا ميكند.
(صداقت، ۱۳۹۴، ص ۳۲)

راه هاي ترويج سبك زندگي اسلامي

باتوجه به مسائلي كه مطرح شدواهميت ورود به اين مسئله از اين جهت است كه اگر بي تفاوت به اين مسئله بود و دست روي دست گذاشت از خانواده مسلمان ايراني كه بايد هدفش محقق كردن تمدن نوين اسلامي وترويج زندگي اسلامي در سراسر جهان باشد به آن دليل كه انقلاب ايران روز به روز در كشور هاي خاورميانه وشرق و غرب عالم در حال شناخته شدن و فراگير شدن است اهميت اين مسئله چندين برابر ميشود اما براي ترويج اين نوع سبك از زندگي در مرحله اول بايد با توجه به آيات و رواياتي كه در اين باره داريم كه در بخش هاي قبلي به آن اشاره شد فرضيه سازي كرده وبه تحليل وتبيين آن پردازيم وبه شبهاتي كه با آن روبه رو ميشويم پاسخ درست وبه جا بدهيم در مرحله دوم نظريه پردازي كرده وبراي هر مشكلي راه حل مناسب با آن را پيدا كنيم در مرحله سوم بايد راه حل هاي پيداشده تبديل به گفتمان شود و در جامعه توسط جوانان و نخبگان با برپايي كرسي هاي آزاد انديشي وميزگرد هاي علمي درباره ي آن بحث وكفت وگو شود در مرحله چهارم براي ترويج اين نوع از سبك ، باتوجه به مراحل گذشته يك مدل از مكتب عظيم اسلامي را ارائه دهيم تا اينكه اين مكتب نه تنها در كشور خودمان بلكه در سراسر جهان از آن نسخه برداري كرده والگو بگيرند واما در مرحله آخر (پنجم) نوبت به اجراي سبك زندگي اسلامي مي رسد اگر همه مراحل گذشته به خوبي صورت پذيرد اما به مرحله اجرا نرسد حاصلتي در پي نخواهد داشت وباتوجه به اينكه اجراي شدن سبك زندگي اسلامي و صادر كردن آن به تمام جهان مقدمه ايست براي محقق شدن جامعه ي آرمانى شيعه كه با ظهور حضرت ولي عصر (ارواحنا فداه) صورت ميگيرد اهميت آن دو چندان ميشود وبهترين راه مقابله با تهاجم فرهنگي ترويج سبك زندگي اسلامي است.

شهادي مدافع حرم الگويي براي سبك زندگي اسلامي

امروزه با توجه به آنكه فرهنگ غرب در ايران فراگير شده است اهميت معرفي سبك زندگي اسلامي چندين برابر مي شود كه مي توان از جمله آنها به زندگي شهادي مدافع حرم اشاره كرد. كه هم عصر همين جواناني هستند كه درگير جنگ نرم هستند و هر لحظه با آن دست و پنجه نرم مي كنند همان شهاديي كه مقام عظمای ولايت در وصف يكي از آنها گفت كه او (شهيد محسن حججی) حجت خدا بود براي همه به خصوص جوانان هم نسل خود ، چرا كه او هم در اين جامعه

زندگی می کرد. پس میشود جوان امروزی اما مومن، متدین، معتقد و پایبند به آرمانهای انقلاب بود.

نتیجه:

نتایج حاصله در باب نقش سبک زندگی اسلامی در تحکیم بنیان خانواده با تکیه بر بیانیه گام دوم انقلاب به شرح زیر است:

۱. بیانیه گام دوم نقشه راه چهل سال دوم انقلاب اسلامی ایران است.
۲. اهمیت سبک زندگی اسلامی از آن جهت است که موتور محرکه جامعه است.
۳. سبک زندگی اسلامی بر پایه اعتقاد به خداوند و معنویت و اخلاق استواری سبک زندگی غربی دقیقا در مقابل آن قرار دارد.
۴. تحول در خانواده های ایرانی که در میانشان اسلام کمرنگ شده به دلیل پیروی از فرهنگ غرب است. در عوض مصونیت افراد خانواده، تنظیم و بهبود روابط زوجین و رشد و تعالی فرزندان در گرو اجرای سبک زندگی اسلامی است.
۵. اگر می خواهیم همه امتیازاتی را که بیان شد بدست آوریم باید برای ترویج سبک زندگی مراحل پنجگانه آن را طی کنیم. تحلیل، نظریه پردازی، گفتمان سازی، تشکیل مکتب اسلامی و در نهایت اجرای سبک اسلامی است که موجب تحکیم خانواده ها میشود.
۶. محقق شدن تمدن نوین اسلامی.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم
۲. ایازی سید علی نقی، نشریه حوزه، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ۱۳۹۳ش
۳. بیانات امام خامنه ای، ۱۳۷۰
۴. بیانات امام خامنه ای، ۱۳۹۱
۵. بیانات رهبر معظم انقلاب در جمع اساتید، فضلا و طلاب حوزه علمیه قم را در مدرسه فیضیه سال ۱۳۷۹

<https://www.irna.ir/news>

۶.بیانات در دیدار جوانان استان خراسان شمالی ۱۳۹۱/۷/۲۳ <https://farsi.khamenei.ir>

۷.پور امینی محمد باقر، سبک زندگی؛ منشور زندگی در منظر امام رضا (علیه السلام)، مشهد، قدس، ۱۳۹۲ ش
جوکار و صفورایی پاریزی، مدرنیته تغییر سبک زندگی و کاهش جمعیت در ایران، پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده

۸. صداقت محمد عارف، سبک زندگی اسلامی در خانواده، چ اول، قم، بوستان کتاب، ۱۳۹۴

۹. صدوق، محمد بن علی ثواب الاعمال عقاب الاعمال، چ دوم، قم، دار الشریف الرضی للنشر، ۱۴۰۶ ق.

۱۰. (فرهنگ فارسی عمید .حسن عمید.نشر رشد.۱۳۸۹.تهران.

۱۱. فاضل . محمد مصرف و سبک زندگی.ناشر صبح صادق.قم.۱۳۸۲

۱۲. کلینی محمد بن یعقوب، کافی، تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، چ دوم، تهران، دارالکتاب

الاسلامیه، ۱۳۶۷ ش

۱۳. مصباح یزدی، سبک زندگی اسلامی، ضرورتها و کاستیها، ۱۳۹۲، نشریه معرفت، شماره ۱۸۵،

۱۴. مهدوی کنی، محمد سعید، دین و سبک زندگی، ص ۳۰. سال ۱۳۸۷. دانشگاه امام صادق (ع). تهران

۱۵. مصباح سید حسین، نشریه حوزه سبک زندگی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۳ ش

۱۶. مجلسی محمد بن باقر محمد تقی، بحار الانوار، چ دوم، بیروت، ۱۴۰۳ ق

۱۷. محمدی ری شهری، محمد، تحکیم خانواده از نگاه قران و حدیث، عربی - فارسی، مترجم حمید رضا شیخی، قم دار الحدیث، ۱۳۸۷،

۱۸. <http://farsi.khamenei.ir/print-content?id=41673>

۱۹. <http://ana.ir/i/429820>

۲۰. basirat.ir