

«راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان با تأکید بر آیات و روایات»

فرحناز اسدی^۱

چکیده

عزت نفس در قرآن و روایات، جایگاه برجسته‌ای دارد. قرآن با تأکید بر توانایی‌ها و ارزش انسان، احساس توانمندی و ارزشمندی را در آنها تقویت می‌کند. بدون شک، خانواده در شکل‌گیری و تربیت عزت نفس نقش اساسی دارد و کودک، بسیاری از خلق و خواها و آداب و رسوم را از والدین فرا می‌گیرد و آنان را در زندگی سرمشق خود قرار می‌دهد. این نوشتار سعی دارد با هدف بررسی «راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان با توجه به آیات و روایات» به بررسی مفهوم عزت نفس، نقش والدین در افزایش عزت نفس و راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان، توسط والدین با توجه به آیات و روایات» بپردازد. این مقاله با روش توصیفی تحلیلی و به روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام شده است. از راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان توسط والدین در آموزه‌های دینی می‌توان به: توجه و احترام به کودکان، ستایش و تشویق کودک، نوازش کودک، الگوی مثبت بودن برای کودک، شناخت و اصلاح عقاید و افکار نادرست، تعمیق باورهای اعتقادی و آموزش احکام و معارف اسلامی، مشارکت دادن کودک در تجارب مفید، به وجود آوردن محیط امن تربیتی در خانه، محبت به کودکان، بزرگ شمردن خوبی‌های کودک و خوب گوش دادن به حرف‌هایش^۱ عدم افراط در سرزنش و تنبیه کودک و بخشیدن اشتباهات کودک و... اشاره کرد.

کلید واژه: عزت نفس، والدین، خانواده، کودکان، آیات و روایات، راهکارها

^۱ دانش آموخته سطح دو حوزه علمیه فاطمیه (س) دامغان

مقدمه

عزت نفس یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های انسان سالم و مؤمن از منظر دینی است؛ زیرا او را در رسانیدن به کمال و رستگاری یاری می‌کند؛ بنابراین حفظ و تقویت این ویژگی مهم بر هر فردی ضرورت دارد. نقش خانواده در تربیت و شکوفایی ارزش‌های اخلاقی از نظر دین، امری پذیرفته و غیر قابل انکار است. در صورتی که والدین عزت نفس بالایی داشته باشند و نیز در رفتار تعاملی با فرزندان، به آن‌ها احترام بگذارند، به طور معمول فرزندان از طریق مشاهده و تقلید، آن را فراگرفته، به خود و دیگران نگرش مثبت می‌یابند. اما اگر والدین، عزت نفس خود و دیگران را رعایت نکنند، فرزندان آن‌ها نیز احساس خوش بینی و ارزشمندی نخواهند کرد. در مکتب اسلام، به سفارش‌هایی برمی‌خوریم که از یک طرف به بیان ارزشمندی و کرامت انسان می‌پردازد و از طرف دیگر، به والدین و مربیان لزوم احترام گذاشتن به کودکان و نوجوانان را یادآور می‌شود. این نوشتار که با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع معتبر کتابخانه‌ای و رایانه‌ای گردآوری شده است شناخت و آگاهی از راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان سبب نگارش نوشتار حاضر است. ضرورت دارد با شناختن موارد آن عزت نفس در کودکان را بالا برده و نیل به اهداف را میسر گرداند. سوال اصلی تحقیق حاضر عبارت است از: راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان با تأکید بر آیات و روایات چیست؟ در قالب چند سوال فرعی پاسخ داده شده است. هدف پژوهش عبارت است از: شناخت راهکارهای افزایش عزت نفس در کودکان. در ذیل به چندین پیشینه حول موضوع اشاره می‌شود.

۱- مقاله روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، نویسندگان: نونا نلیرا، هاجر ذبیحی، مجله مطالعات دین پژوهی، سال ۷، بهار و تابستان ۱۴۰۲، شماره ۱۳ که به روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان اشاره دارد.

۲- مقاله شیوه‌های پرورش عزت نفس در کودکان، نویسنده: محمدصادق شجاعی، مجله: شمیم یاس- مهر ۱۳۸۴، شماره ۳۱، صفحه ۲۹ در این پژوهش به شیوه‌های پرورش عزت نفس در کودکان اشاره شده است.

۱. مفهوم شناسی

۱،۱ مفهوم عزت

عزت در لغت یعنی شکست ناپذیری و حالتی که مانع مغلوب شدن انسان می‌شود. در اصل از «ارض عزاز»؛ یعنی زمین محکم و نفوذناپذیر گرفته شده است. (راغب أصفهانی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۳۳۲). (طبرسی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵۹) و شیء کمیاب را از آن جهت عزیز و عزیزالوجود گویند که در آن، حالت توانایی قرار گرفته و رسیدن به آن، سخت است. با توجه به معنای صلابت و حالت شکست ناپذیری، این واژه، در معانی دیگری، از جمله: غلبه، صعوبت، سختی، غیرت، حمیت و غیره استعمال شده است. (یوسف: ۸۸) (ص: ۲ و ۲۳) (فصلت: ۴۱) (توبه: ۱۲۸).

۲،۱ مفهوم عزت نفس

عزت نفس به حالت شکست ناپذیری، نیرومندی و توان مقاومت گفته می‌شود که از شکست و ذلت انسان جلوگیری می‌کند. (شجاعی ۱۳۸۳ ص ۳۰)

عزت نفس یا حرمت خود مجموعه ای از عقاید و احساسات است که ما درباره خودمان داریم که به آن «ادراک از خود» نیز گفته می‌شود. به عبارت دیگر درجه ارزیابی فرد از خود، توانایی ها، شایستگی ها و میزان ارزشی که شخصی، برای خود قائل است. چگونگی تعریف ما از خودمان بر انگیزش ها، گرایش ها و رفتار ما نفوذ می کند و همچنین بر تعدیل هیجانی ما نیز اثر می گذارد. (فیروز بخت، ۱۳۸۰، ص ۵۸)

۳،۱ عوامل و الگوهای عزت نفس

الگوهای عزت نفس در اوایل زندگی شکل می گیرد. زمانی که یک نوزاد یا یک کودک نوپا به بازیچه خود می رسد، احساس دست یافتن را تجربه می کند که این احساس، عزت نفس او را تصدیق می نماید. در آموزه های دینی، انسان مؤمن جایگاهی والا و ارزشمند دارد. اسلام بر عزیز بودن انسان تاکید می کند و از همین رو بر عواملی سفارش می کند که هم موجب عزت او هستند و هم سبب بقای آن. خصلت های نیکو عامل و اساس عزت نفس است. انسان با انجام کارهایی همچون حفظ زبان، قناعت، صبر بر مصیبت، کظم غیظ، احسان و گذشت می تواند به عزت کرامت نفس دست یابد. در روایت

آمده است که هر کس خشم خود را فرو برد، خداوند عزت او را در دنیا و آخرت زیاد می کند. (محمّدی ری شهری، ۱۳۹۵، ج ۷، ص ۳۶۹)

قرآن کریم ضمن این که عزت را مخصوص خداوند، رسول (صلی الله علیه و آله و سلّم) و مومنان می داند، راه رسیدن به آن را چنین تشریح می کند: «سَخَنانِ پاكيزه به سوى او صعود می کند و عمل صالح آن را بالا می برد.» «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا ۖ إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ ۚ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ ۖ وَمَكْرُ أُولَٰئِكَ هُوَ يَبُورُ» (فاطر: ۱۰) پاكيزگي سخن، به پاكيزگي محتوای آن است و پاكيزگي محتوای آن به دليل مفاهيمی است که بر واقعيت‌های عینی پاک و درخشان دلالت می کند و چه واقعیتی بالاتر از ذات پاک خداوند و آيين حق و عدالت او، و نيکان و پاكانی که در راه نشر آن گام برمی دارند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۱۹۴)

عزت نفس، انسان را استوار و شکست ناپذیر می سازد و هیچ چیزی مانند ذلت انسان را به تباهی نمی کشاند. ریشه بسیاری از تبهکاری ها در خواری نفس است. از این رو، بهترین راه اصلاح فرد و جامعه، عزت بخشی و عزت آفرینی است. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «هیچ کس به خوی ناپسند و زشت تکبر مبتلا نمی شود، مگر به سبب خواری و ذلتی که در درون خود احساس می کند.» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۱۹۷)

پیشوایان دین، مردم را به بندگی خدای یکتا و پرهیز از بندگی غیر خدا دعوت کرده اند تا در پرتو آن به عزت حقیقی دست یابند؛ زیرا مؤمن در سایه ایمان خویش، خود را از نافرمانی خداوند و اعمال زشت دور نگه می دارد و به ذلت تن نمی دهد.

۲. نقش والدین در افزایش عزت نفس

اهمیت نقش خانواده یعنی، اولین و مهم ترین نهاد مرتبط با کودک بر کسی پوشیده نیست؛ زیرا بنیان های اصلی عزت نفس در کودکی و در ارتباط با خانواده شکل می گیرد. پایه های عزت نفس از کودکی بنا نهاده می شود و نوع ارتباط والدین و چگونگی رفتار آنها تأثیر زیادی بر خودارزشمندی کودکان دارد. ثمرات عزت نفس فقط محدود به بعد معنوی و اخلاقی نمی شود و روی حیات مادی انسان نیز تأثیر می گذارد. اعضای خانواده سعی می کنند تا از والدین خود الگو برداری کنند. اگر خانواده بتواند فضای سالمی را برای فرزندان به وجود بیاورد، فرزندان به راحتی رشد می کنند و فرد

مفیدی برای جامعه خواهند شد. الگوی بچه، پدر و مادر هستند. اگر با بچه ها درست رفتار شود، بچه ها درست بار می آیند. هر حرفی به بچه زده شد، باید به آن عمل شود. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: با غیر از زبان تان (با رفتار) دعوت کننده مردم باشید. باید مردم از شما پرهیزکاری، تلاش خستگی ناپذیر و نماز خوبی ببینند که این، دعوت کردن است. (کلینی، ج ۲، ص ۷۸، باب الورع، ح ۱۴)

سعی کنید با عمل و رفتار خود، بهترین ها را به فرزندان آموزش دهید. اگر بهترین کلمات و زیباترین احساسات دنیا را بر زبان جاری سازید، اما در عمل تان خبری از آنها نباشد فرزندان درک می کند و می گوید اگر کار خوبی است چرا خودشان انجام نمی دهند؟ و همین سوالات باعث خواهد شد تا سمت آنها نروند. به نقل از یکی از نوه های امام (قدس سره) آمده است؛ گاهی اوقات، امام بدون آنکه چیزی به ما بگویند، به بهانه ای به آشپزخانه می رفتند و برای ما چای می ریختند. البته ما از این رفتار امام احساس شرمندگی می کردیم، ولی امام با این کار، کمال مهمان نوازی را به ما نشان می دادند. (ستوده ۱۳۸۷ ص ۱۴۰)

عزت نفس باعث می شود انسان با در برابر مشکلات بایستد و استقامت و پایداری زیادی در برابر شدائد زندگی داشته باشد و در نتیجه احتمال موفقیتش بیشتر شود. قرآن، انسان را موجودی شریف و صاحب کرامت معرفی می کند: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء: ۷۰) براین اساس تکریم انسان و حفظ شرافت او نه تنها مسئولیتی فردی بر دوش اوست، بلکه تمام نهادهای اجتماعی و حکومتی مسئولیت خطیر حفظ و ارتقای این ویژگی مهم را عهده دارند. با اندک تأمل در روایاتی که به واجبات و مستحبات رفتارهای والدین اشاره دارد، می توان نتیجه گرفت که حرمت و احترام جایگاه انسان، عامل اصلی تجویز این اعمال و راهکارهای تعامل با کودک است؛ زیرا با تقویت و حرمت و عزت کودک می توان او را به سعادت و فلاح که هدف خلقت اوست رهنمون ساخت و در صورت تضعیف خودارزشمندی در کودک نمی توان از تبعات آن یعنی انحطاط، زوال اخلاق، هلاکت و دوری از فلاح و رستگاری در امان بود. حرمت خود یا عزت نفس بالا یکی از راه کار هایی است که کودک به وسیله آن به مقابله با چالش های دنیای پیرامون خود می پردازد. کودکانی که در مورد خودشان احساس خوبی دارند، در حل تعارض ها و مقابله با فشار های منفی نیز راحت تر برخورد خواهند کرد. آن ها به راحتی می خندند و به خوبی از زندگی لذت می برند. این کودکان، واقع بین و در کل، افرادی

۷,۳ عدم افراط در سرزنش و تنبیه کودک و بخشیدن اشتباهات کودک

تنبیه و سرزنش بیش از حد کودک، باعث تحقیر و درهم شکستن شخصیت او می شود و این نگرش و برداشت در او ایجاد می شود که موجودی بی ارزش و غیر مفید است. چه بسا کودک، براساس این تصوّر از خود، به ابراز رفتارهای ناهنجار پرداخته، می کوشد آنگونه که والدین او را ارزیابی کرده اند، همان گونه باشد؛ بدین سبب، امیرمؤمنان (علیه السلام) می فرماید: «الْأَفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يُشِبُّ نَارَ اللَّجَاجَةِ» (محمّدی ری شهری، ۱۳۹۵، ج ۸، ص ۵۴۶)

زیاده روی در ملامت، آتش لجاجت را شعله ور می کند. آنچه درباره نقش خانواده در ایجاد و تربیت عزت نفس در کودکان بیان شد، شامل معلّمان و مربّیان نیز می شود که پس از خانواده، نقش مهمّی در شکل دهی و تکوین شخصیت کودک دارند. زمانی که فرزند ما اشتباهی می کند با جملاتی مثل اینکه «دیگر مادر یا پدر تو نیستم» یا «دفعه آخرت باشه از این کارها میکنی» او را بیشتر ناراحت و دچار عذاب وجدان نکنیم، بهتر این است که روش درست کار را به او آموزش دهیم و بگوییم «همه دچار اشتباه می شوند، اما بهتر است از دفعه دیگر اینگونه عمل کنی»؛ بنابراین به فرزندمان نگوییم: «تو دیگه بزرگ شدی، نباید اشتباه کنی»، بلکه بگوییم «همه مرتکب اشتباه می شوند، اما باید کار صحیح را یاد بگیریم». مثلاً بخشیدن اشتباهات کودک با روش باز خورد مثبت و درست. یک جمله معمول مثل: «تو همیشه در انجام کارها زیاده روی می کنی» باعث می شود کودک در مورد خودش فکر کند که هیچ کنترل در ابزارها و ظهور احساساتش ندارد. جمله بهتر این است که: «تو واقعا برادرت رو دوست داری و من از این که او را نزدی و بر سرش فریاد نکشیدی از تو تقدیر می کنم». این تشویق به کودک کمک می کند انتخاب درستی داشته باشد. یکی از روش های والدین برای ترغیب بچه ها به برخی کارها استفاده از واژگان و جملات تهدید آمیز است مثل اینکه «اگه نکنی وای به حالت»، «اگه پدرت بیاد بهش میگم»، «دیگه نبینم با پدرت و مادرت اینجوری حرف بزنی» یا «این مسائل به تو ربطی نداره» سعی کنیم اگر بچه در موضوعی که به او مربوط نیست هم نظر داد، او را مشارکت بدهیم منتها به او بفهمانیم که این مسئله بزرگترها است. مثلاً بگوییم: «عزیزم این مسئله بین من و پدرت است و نباید بچه ها فکرتونو مشغول کنن» یا «عزیزم به اتاقت برو و به بازی برس تا من هم پیام پیشت». (نلیرا، ذبیحی ۱۴۰۲ شماره ۱۳)

از موارد سرزنش کودک، عیب جویی کردن از آن ها است. هشام ابن عروه از پدر خود نقل می کند که روزی، مردی در حضور پیامبر (صلی الله علیه وآله) به سبب عملی که فرزندش انجام داده بود، از

او عیبجویی کرد. رسول خدا (صلی الله علیه وآله) ناراحت شد و به وی فرمود: «أَنَا ابْنُكَ سَهْمٌ مِنْ كَنَانَتِكَ» (متقی هندی، ۱۴۱۳، ج ۱۶، ص ۵۸۴).

فرزندت تیری از تیرهای تیردان توست. یعنی فرزندت ذخیره آینده توست و تو با توهین به شخصیت او، هم به خود ضربه می زنی و هم کسی را تضعیف می کنی و بی مقدار می سازی که در آینده به تو یاری خواهد رساند و پشتیبان تو خواهد بود. (مجلسی، زینلی پور ۱۳۹۸)

«قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (یوسف / ۹۸ و ۹۷) گفتند: پدر، از خدا آمرزش گناهان ما را بخواه که ما خطاکار بودیم. گفت به زودی برای شما از پروردگارم آمرزش می طلبم که او غفور و رحیم است. حضرت یعقوب (ع) به هنگامی که آن ها نزد او اعتراف به گناه و اظهار ندامت کردند و تقاضای استغفار نمودند، می گوید: بعداً برای شما استغفار خواهم کرد و ظاهراً همانگونه که در روایات وارد شده هدفش این بوده است که انجام این تقاضا را به سحرگاهان شب جمعه که وقت مناسب تری برای اجابت دعا و پذیرش توبه است، به تأخیر اندازد. (بهشتی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۵) این راهبرد در زمانی کارایی دارد که کودک خود قبل از هر چیزی، از رفتار اشتباهش اظهار ندامت کند در غیر این صورت، ممکن است به عصیان بیشتر وی بینجامد.

۸،۳ بزرگ شمردن خوبی های کودک و خوب گوش دادن به حرف هایش

از کودکمان در جمع تعریف کنیم البته نه در حد اغراق آمیز که او را دچار توهّم کند. بلکه در جمع خانواده بگوییم: «من به دخترم / پسرم افتخار میکنم که امروز اتاقش را مرتب کرده»، یا بگوییم: «خوشحالم که دختر/پسر من تونه لباساشو خودش تنش کنه یا خودش به دستشویی بره». نکن، دست نزن، حرف بد نزن، تف نکن، داد نزن، جیغ نزن، ندو، نریز، نپاش، اونجا نه، نه نه ... همه این ها امر و نهی هایی است که بچه ها را تنها لجباز می کند بنابراین به جای این ها می بایست به بچه ها بگوییم چه کارهایی انجام دهند نه اینکه چه کارهایی انجام ندهند. مثلاً بگوییم: عزیزم وقتی شامتو خوردی بشقابتو ببر آشپزخونه» یا «وقتی لباساتو عوض کردی، بزار تو کشو» اینطوری بچه با نقشه ذهنی متوجه می شود که چه کاری انجام دهد. زمانی که فرزندمان خیلی شور و شوق نشان میدهد که درباره موضوعی با ما صحبت کنیم به او بگوییم: «الان حال خوب نیست صداتو نشونم»، یا «دیگه

نشونم از این حرف‌ها بزنی» یا اینکه «اینقدر حرف زنن سرم رفت» بلکه سعی کنیم به حرف هایش کامل گوش بدیم حتی اگر مشغول به کاری هستیم و با سوالاتمان به او بگوییم که به حرف هایش گوش می‌دهیم. (شجاعی، ۱۳۸۴، شماره ۳۱، ص ۲۹)

نتیجه گیری

عزت نفس به حالت شکست‌ناپذیری، نیرومندی و توان مقاومت گفته می‌شود که از شکست و ذلت انسان جلوگیری می‌کند. ریشه بسیاری از تبهکاری‌ها در خواری نفس است. بهترین راه اصلاح فرد و جامعه، عزت بخشی و عزت آفرینی است. پایه‌های عزت نفس از کودکی بنا نهاده می‌شود و نوع ارتباط والدین و چگونگی رفتار آنها تأثیر زیادی بر خودارزشمندی کودکان دارد. از راهکارهای افزایش عزت نفس کودکان توسط والدین در آموزه‌های دینی می‌توان به: توجه و احترام به کودکان، ستایش و تشویق کودک، نوازش کودک، الگوی مثبت بودن برای کودک، شناخت و اصلاح عقاید و افکار نادرست، تعمیق باورهای اعتقادی و آموزش احکام و معارف اسلامی، مشارکت دادن کودک در تجارب مفید، به وجود آوردن محیط امن تربیتی در خانه، محبت به کودکان، بزرگ شمردن خوبی‌های کودک و خوب گوش دادن به حرف‌هایش و عدم افراط در سرزنش و تنبیه کودک و بخشیدن اشتباهات کودک و... اشاره کرد.

منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

- ابن ابی جمهور، «عوالی اللثالی»، العزیزیه فی الاحادیث الدینیّه، چاپ مجتبی عراقی، قم ۱۴۰۳-۱۴۰۵/۱۹۸۳-۱۹۸۵.
- ابن بابویه محمد بن علی، «التوحید»، قم:جامعه مدرسین ۱۴۱۶.
-، «مَنْ لَا یَحْضُرُهُ الْفَقِیْه»، ج ۲، ۱۴۰۴.
- بهشتی احمد، «تربیت کودک در جهان امروز» تهران:بوستان کتاب ۱۳۹۵.
- حرعاملی، محمد بن حسن، «وسائل الشیعه»، تهران: کتابفروشی اسلامیّه، ۱۳۹۱.
- دلشاد تهرانی مصطفی، «سیره نبوی» تهران: دریا ۱۳۷۲.
- رجایی، غلامعلی، «برداشت‌هایی از سیره امام خمینی»، تهران: موسسه تنظیم نشر و آثار امام خمینی، ۱۳۸۷.
- ستوده، امیر رضا، «پا به پای آفتاب»، گفته ها و ناگفته ها از زندگی امام خمینی، تهران: پنجره، ۱۳۸۷.
- سلیمان بن اشعث ابوداوود، «سنن ابی داود»، ج ۱، ص ۱۱۹، چاپ سعید محمد لحام، بیروت ۱۴۱۰/۱۹۹۰.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، «مفردات الفاظ القرآن»، قم: ذوی القربی، ۱۳۸۳.
- طبرسی، فضل بن حسن، «مجمع البیان فی تفسیر القرآن»، تهران: ناصر خسرو، ۱۳۸۴.
- کلینی، محمد بن یعقوب، «اصول الکافی» قم: دارالحديث ۱۳۸۷.
- قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: فرهنگ و ارشاد ۱۳۷۴.
- فیروزبخت مهرداد، «فرهنگ جامع روانشناسی»، چ ۲ تهران: ۱۳۹۳.
- فلسفی محمد تقی، «جوان از نظر عقل و احساسات»، چ ۶ تهران: فرهنگ اسلامی ۱۳۸۶.

-متقی، علی بن حسام‌الدین، «کنز العمال»، بیروت: موسسه الرساله، ۱۴۱۳ق.

-مجلسی، محمدباقر، «بحارالانوار»، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹.

-محمدی ری شهری، محمد، «میزان الحکمه»، قم: دار الحدیث، ۱۳۹۵.

-مکارم، ناصر، و دیگران. «تفسیر نمونه»، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.

-نوری طبرسی حسین، «مستدرک الوسائل»، بیروت: آل البيت ۱۴۰۸.

- نیشابوری، محمد بن حسن فتال، «روضه‌الواعظین»، ج ۲، نجف ۱۳۸۶/۱۹۶۶، چاپ افست قم ۱۳۶۸ش.

مقالات

- نلیرا، نونا، ذبیحی، هاجر، «روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان»، مجله مطالعات دین پژوهی، سال ۷، بهار و تابستان ۱۴۰۲، شماره ۱۳.

- شجاعی، محمدصادق، «شیوه های پرورش عزت نفس در کودکان»، مجله: شمیم یاس-مهر ۱۳۸۴، شماره ۳۱، ص ۲۹.