

## ارکان سبک زندگی برای جوانان

پروانه ریاحی دهکردی<sup>۱</sup>

### چکیده

با توجه به اینکه یک جوان در طول زندگی خود به دنبال الگوهای رفتاری می‌گردد و بر آن است که بهترین سبک زندگی را برای خود برگزیند، یافتن بهترین روش جهت این انتخاب بسیار اهمیت دارد. البته مشکلی که پیش روی جوان و گزینش او برای سبک زندگی خودنمایی می‌کند، این است که بسیاری از سبک‌الگوهای رفتاری غربی می‌باشند و این برای جوان امروزی که تنوع طلب است، می‌تواند چالش‌های زیادی را در مسیر زندگی ایجاد کند. با بررسی سبک زندگی‌ای که اسلام ارائه می‌نماید و روش‌هایی که مناسب طبع یک انسان سالم ارائه می‌کند، می‌توان جوان را از چالش‌های مختلف رهانید و با توجه به برنامه‌ریزی‌های متنوع و دقیق، او را به سمت و سوی هدایت ساخت که آرامش جسم و روح را برایش به ارمغان آورده و دنیا و آخرت وی را تضمین نماید.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، جوان، الگوی زندگی، رفتار

---

<sup>۱</sup>. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی - تهران شمال

## مقدمه

سبک زندگی هر فرد متأثر می‌شود از دو عامل وراثت و محیط. عامل وراثت که در اراده و اختیار خود فرد نیست اما تاثیرگذاری های عامل محیط می‌تواند هم با انتخاب او باشد و هم اطرافیانش که در ابتدا والدین هستند و خانواده، و بعد جامعه. هرچه انسان بتواند سبک زندگی خود را به میزان و معیار درست سبک زندگی نزدیک تر بکند، به سعادت و برکت و موفقیت نزدیک تر خواهد بود. دوران نوجوانی و جوانی مقطعی است که فرد راحت تر می‌تواند عادت ها و خلق و خوی خود را تغییر دهد و به عبارتی، راحت تر می‌تواند سبک زندگی خود را اصلاح کند. از این رو سبک زندگی و بازنگری آن خیلی مهم می‌باشد و برای این امر مهم لازم است الگوهایی را برگزیند که کامل ترین و جامع ترین اسوه ها باشند. خداوند با فرستادن انبیا و ائمه اطهار علیهم السلام این الگوها را در اختیار بشر قرار داده است تا از جزئی ترین تا گسترده ترین مسائل فردی و اجتماعی را در برگیرد و انسان ها با الگو قرار دادن ایشان سعادت مند شوند. پس اگر انسان بتواند سبک زندگی خود را در برنامه ریزی ها، هدف گذاری ها، تلاش ها، رفتار، خلق و خو، و... به ایشان نزدیک کند، به سعادت خواهد رسید.

رهبر فرزانه و حکیم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه ای در این باره می فرمایند: هدف ملت ایران و هدف انقلاب اسلامی ایجاد یک تمدن اسلامی است. این تمدن دو بخش دارد، یک بخش، بخش ابزاری است و بخش دیگر متن اصلی و اساسی است. بخش ابزاری عبارت است از همین ارزش هایی که ما امروز به عنوان پیشرفت مطرح می-کنیم: علم، صنعت، سیاست، اقتصاد، اقتدار سیاسی و نظامی. البته ما در این زمینه در کشور پیشرفت خوبی داشتیم، کارهای زیاد و خوبی انجام شده است. اما بخش حقیقی آن چیزهایی که متن زندگی ما را تشکیل می‌دهد که همان سبک زندگی است که عرض کردیم مثل مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله خط، مسئله زبان، مسئله کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه و... بنابراین اگر ما در این بخش که متن زندگی است پیشرفت نکنیم همه پیشرفت هایی که در بخش اول کرده ایم نمی‌تواند ما را رستگار کند، هم چنان که می‌بینید در دنیای غرب نتوانسته.<sup>۲۱</sup>

## تعریف سبک زندگی

مفهومی است که در رشته های مختلف، از جمله روانشناسی، مدیریت، علوم پزشکی و... کاربرد دارد و هرکدام از این رشته ها از بعدی خاص آن را معنا می‌کنند و اندک تفاوتی در تعریف آن دارند. اولین بار سبک زندگی در روانشناسی توسط آدلر مطرح گردید که آن را چنین بیان نمود: هدف نهایی و اساسی هر یک از ما برتری یا کمال است، ولی ما از

<sup>۱</sup>. جمالی، ص ۳۰

<sup>۲</sup>. امام خامنه ای در تاریخ ۹۱/۷/۲۳ در جمع جوانان استان خراسان شمالی، ص ۲۴

طریق الگوهای رفتاری متفاوتی سعی می‌کنیم به این هدف برسیم. هر کدام از ما این تلاش را به صورت متفاوتی نشان می‌دهیم. ما الگوی منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را پرورش می‌دهیم که آدلر آن را سبک زندگی نامید.<sup>۱</sup> به عبارتی سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف کوچک و بزرگ زندگی روزمره خود را بدان روش دنبال می‌کند.<sup>۲</sup> برخی از دانشمندان مسلمان در تعریف آن گفته‌اند: سبک زندگی ناظر به مسائلی است که متن زندگی انسان را در دنیا شکل می‌دهد. به عبارتی وقتی از چگونگی زیستن مومنانه سخن می‌گویند، تمام مسائلی را که آدمی در متن زندگی با آن مواجه است، باید مد نظر قرار داد و از این رو گستره سبک زندگی در عرصه وسیعی از رفتار آدمی با خدا، خود، خانواده، جامعه و حتی طبیعت را در بر می‌گیرد.<sup>۳</sup>

این شیوه‌ها حاصل زندگی دوران کودکی فرد است و در واقع، سبک زندگی بُعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است. به همین دلیل، نظریه سبک زندگی آدلر نظریه (شخصیت) او نیز محسوب می‌شود و با صفات شخصیت شباهت‌هایی دارد.<sup>۴</sup> مثلاً به تدریج ایجاد می‌شود نه به صورت دفعی. هرگاه ایجاد شد به آسانی زایل نمی‌شود بلکه نسبتاً ثابت است. یکی از اصلی‌ترین تفاوت‌های آن با شخصیت این است که شخصیت فقط در مورد افراد معنا و مصداق می‌یابد، در حالی که (سبک زندگی) معنا و مصداق گروهی و اجتماعی نیز پیدا می‌کند. وقتی از اهداف زندگی سخن گفته می‌شود منظور تنها اهدافی نیست که مثلاً با تامل، تفکر و مشورت و به طور آگاهانه آنها را به عنوان هدف برگزیده است، بلکه اعم است از اهداف برنامه‌ریزی شده و اهداف لحظه‌ای فوری و حتی اهداف ناهشیار که سبک محسوب می‌شوند و هر کدام بخشی از سبک زندگی فرد به حساب می‌آیند. سیره در واقع اصولی است پایدار که تعیین‌کننده سبک رفتار در حوزه‌ای معین می‌باشد. به عبارت دیگر، سیره منطق عملی است. یک انسان در همه موقعیت‌های زمانی و مکانی و در تمام عمر بایستی یک منطق داشته باشد که آن منطق برای او اصل باشد و اصالت داشته باشد و از آن تجاوز نکند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله این گونه بودند و منطق و اسلوبی در عمل داشتند. ما مسلمانان هم موظفیم سیره و منطق عملی ایشان را بشناسیم تا از آن در عمل استفاده کنیم. آنچه مهم است یافتن آن اصول و پابندی به آن‌هاست که فرد را صاحب منطق عملی می‌سازد، رفتار او را اصول‌مند می‌کند. این اصول تابع احساسات و عواطف فرد نیست و با تغییر موقعیت‌ها تغییر نمی‌کند، در اوج قدرت همان است که در مظلومیت و محدودیت.<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup>. شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی آلن، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، ص ۱۴۹

<sup>۲</sup>. آدلر، آلفرد، ۱۳۷۰، روان‌شناسی فردی، ترجمه حسن زمانی شرفشاهی، بی‌جا

<sup>۳</sup>. پورامینی، محمد باقر، سبک زندگی، منشور زندگی در منظر امام رضا (ع)، ص ۱۷

<sup>۴</sup>. شریفی، محمد حسین، ۱۳۸۴، آیین زندگی، دفتر نشر معارف، قم

<sup>۵</sup>. مطهری، مرتضی، سیری در سیره نبوی، ص ۳۳

## الگو شناسی و زندگی مطلوب

یکی از بهترین شیوه های تربیتی، معرفی الگوهای موفق است. الگوی خوب و موفق مردم را از رفتن به سوی الگوهای بد و شوم و ناموفق باز می‌دارد و الگوی خوب دعوت و تبلیغ عملی است. خداوند تبارک و تعالی بارها به پیامبرش دستور داده که نمونه های برجسته انسانیت را به مردم معرفی کند تا الگوهای موفق و وارسته به فراموشی سپرده نشوند، برای نمونه می‌فرماید: «واذکر فی الکتاب ابراهیم<sup>۱</sup>؛ یاد ابراهیم را زنده بدار. «واذکر فی الکتاب مریم<sup>۲</sup>؛ یاد مریم را زنده بدار. دیدن الگو، مطالب تصویری و ذهنی و شاید محال را به صورت عینی مجسم می‌کند. قرآن درباره الگو بودن پیامبر اسلام صلوات الله علیه می‌فرماید: به یقین برای شما در زندگی پیامبر خدا سرمشق نیکویی بود برای آن‌ها که امید به رحمت خدا و روز باز پسین دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند.<sup>۳</sup> گرچه این آیه در میان آیات جنگ احزاب است اما الگو بودن پیامبر(ص)، اختصاص به مورد جنگ ندارد، بلکه حیات طیبه آن حضرت در همه زمینه‌ها بهترین الگو است.<sup>۴</sup> علامه طباطبایی در تفسیر المیزان ذیل آیه مورد بحث می‌فرماید: تاسی به رسول خدا (ص) صفت حمید و پاکیزه ای است که هر کس مومن نامیده می‌شود بدان متصف نمی‌شود، بلکه کسانی به این صفت پسندیده متصف می‌شوند که متصف به حقیقت ایمان باشند، و معلوم است که چنین کسانی امیدشان همه به خداست، هدف و همتشان همه و همه خانه آخرت است. چون دل در گرو خدا دارند و به زندگی آخرت اهمیت می‌دهند و در نتیجه عمل صالح می‌کنند و با این حال بسیار به یاد خدا می‌باشند و هرگز از پروردگار خود غافل نمی‌مانند و در نتیجه این توجه دائمی تاسی به رسول خدا(ص) است در گفتار و کردار.<sup>۵</sup>

### سبک زندگی اسلامی<sup>۶</sup>

از آن جهت که (سبک) است باید به رفتارهای عینی پردازد و شناخت‌ها و عواطف را چندان جدی نگیرد، ولی از آن جهت که (اسلامی) است، نمی‌تواند بی ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. در سبک زندگی اسلامی، رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد و هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد باید حداقل‌هایی را از زیر بناهای شناختی و عاطفی اسلامی داشته باشد. در سبک زندگی از دیدگاه روانشناسی، جامعه‌شناسی، علوم پزشکی و... فقط به رفتار نگاه می‌شود؛ آن‌ها به نیت، عواطف و شناخت‌های افراد توجه نمی‌کنند.

<sup>۱</sup>. ابراهیم/۴۱

<sup>۲</sup>. مریم/۶۱

<sup>۳</sup>. احزاب/۲۱

<sup>۴</sup>. کاویانی، درسنامه سبک زندگی اسلامی، ص ۴

<sup>۵</sup>. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۴۳۳

<sup>۶</sup>. برای اطلاع بهتر از این عنوان، نک. کاویانی، ص ۵

معنای زندگی بیشتر به فلسفه و کلام جدید مربوط است. نگاهی کلان به چیستی زندگی و هدف آن دارد؛ مثلاً به پاسخ سوال های زیر می پردازد: آیا لازم است که انسان هدفی را از کل زندگی داشته باشد؟ آیا هدف زندگی امری اکتشافی یا جعلی است؟ آیا باید معنایابی کرد یا معنادهی؟ آیا برای هدفمندی زندگی، وجود خدا یا زندگی پس از مرگ ضرورت دارد؟ هدف زندگی چه ربط و نسبتی با نظام اخلاقی دارد؟ پوچی چه جایگاهی دارد؟ سبک زندگی در روانشناسی، توسط آدلر و پیروانش ابداع شد. بعضی از نگرش های مشترک بین آن ها عبارت است از: سبک زندگی یک شیوه رفتاری نسبتاً ثابت است، ارزش ها باید در سبک زندگی حضور داشته باشند، خلاقیت نقشی تعیین کننده دارد، دوران کودکی در شکل گیری سبک زندگی بسیار مهم است، نمی توان به کسی یاری رساند مگر اینکه سبک زندگی او تغییر کند، تعلیم و تربیت جدید از ابتدا بر اصلاح سبک زندگی مبتنی باشد. آنان سبک زندگی هر فرد (از شکل گیری تا پیمدها و آثار آن) را به یک درخت تشبیه کرده اند. ریشه های آن بیانگر شکل گیری سبک زندگی در کودکی است. ساقه آن بیانگر نگرش های کلی فرد در باب هستی، خود، زندگی، مشکلات و دیگران است. شاخه ها و سر شاخه های آن بیانگر وظایف رفتاری ای است که از آن تعقل در هم تنیده ریشه ها و ساقه ها، حاصل می شوند. ریشه های شکل-دهنده سبک زندگی عبارتند از:

۱. سلامتی و ظاهر، ۲. وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده، ۳. نگرش های والدینی، ۴. شکل جمعی خانواده، ۵. نقش جنسیتی. آنان سبک زندگی انسان را مشتمل بر شش وظیفه اصلی می دانند:

۱. وظیفه اجتماعی بودن، ۲. وظیفه عشقی و جنسی، ۳. وظیفه شغلی، ۴. وظیفه فرد در قبال خود، ۵. وظیفه معنویت، ۶. وظیفه خانوادگی؛ برای هرکدام از این وظایف زیر وظایفی هم بر شمرده اند.<sup>۱</sup>

### ریشه های درخت سبک زندگی

کودکی دوره ای از زندگی است که گذار از آن آسان نیست. کودک باید در مدت زمانی اندک از یک طرف وراثت خودش را و از طرف دیگر، ویژگی محیطی خودش را تملک کند؛ همین امر مهم است که دگرگونی های پیوسته یا متناوبی را به وی تحمیل می کند. هرگاه فرد این توانایی را پیدا کرده که برای خودش یک هدف غایی تعیین کند و به طرف آن پیش برود، معلوم می شود که آن میراث را دریافت کرده است. در روانشناسی فردی این خلاقیت خیلی اهمیت دارد. درخت سبک زندگی دارای پنج ریشه است که بیانگر دوران سازنده کودکی و تاثیرات اولیه هرکدام از آن ها در انتخاب الگوی اولیه سبک زندگی است. برخی از تاثیرات منفی می توانند باعث یاس و ناامیدی گردد، اما هیچ یک باعث نمی شود که کودک به صورت اجبار، مسیر منفی را در زندگی برگزیند، بلکه آزادانه قدرت خلاق خود را به کار می بندد و ایده خود را در مورد بهترین شیوه زندگی شکل می دهد.<sup>۲</sup> کودکان را می توان برحسب رفتارشان از یکدیگر متمایز

<sup>۱</sup>. کاویانی، ص ۵۳

<sup>۲</sup>. کاویانی، ص ۴۶

ساخت. نخستین وظیفه مادر، آن است که حس زندگی اجتماعی را در کودک بیدار کند، رغبت وی را به طرف افراد دیگر هدایت کند، نه آن که او را در رابطه با خود متوقف سازد.<sup>۱</sup> در این چند سال تمام تاثیر پذیری ها و تاثیر گذاری-ها، به واسطه ریشه های این درخت شکل می گیرد که اشاره ای به هر کدام می کنیم:

۱. **سلامتی و ظاهر:** این ریشه شامل کهنتری اندامی، بیماری، بدشکلی و نیز زیبایی و خوش اندامی غیر معمول است.

۲. **وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده:** این ریشه به تاثیر عوامل فقر، سلامتی و هر عمل دیگر فرهنگی و اجتماعی توجه می کند که ممکن است باعث احساس حقارت یا احساس برتری در فرد شود.

۳. **نگرش های والدینی:** این ریشه طیف وسیعی از تاثیرات والد - فرزند را پوشش می دهد. این رابطه ممکن است به صورت دموکراتیک، سلطه گرانه، سلطه پذیر، لوس بارآوردن، حمایت افراطی، کمال گرایانه، رها شدگی، طرد کننده، اغواکننده و تنبیهی باشد. هر کدام از این ها یا ترکیبی از این ها باعث تاثیرات خاص خود در سبک زندگی می شود.

۴. **شکل جمعی خانواده:** این ریشه تاثیرات تربیت و تولد را مطالعه و بررسی می کند. شکل های مختلفی که یک کودک در خانواده ممکن است بدان گونه باشد، عبارتند از: تک فرزند، بزرگترین فرزند، دومین فرزند، فرزند وسط، جوان ترین فرزند، تک پسر در بین دختران، تک دختر در بین پسران، فرزند خوانده و... . اختلاف سنی بین برادر و خواهر ها و همچنین ترتیب دختر و پسر بودن فرزندان از عوامل مهم به حساب می آیند. هر کدام از این موقعیت ها، محاسن و معایب ویژه خود را دارند.

۵. **نقش جنسیتی:** ممکن است دختر یا پسر بودن تاثیر مثبت یا منفی داشته باشد که به ارزش های ارائه شده در خانواده و فرهنگ بستگی دارد. نقش هایی که هر روز به عنوان الگو به فرزندان ارائه می شود ممکن است باعث احساس حقارت برابری یا برتری شود. این آثار به وضوح در خانواده ها پیداست.

### ساقه درخت سبک زندگی (نگرش های کلی حاکم بر سبک زندگی)

سبک زندگی هر فرد نگرش انحصاری او را نسبت به موضوعات زندگی شکل می دهد. برای درک عینی تر این موضوع می توان در هر فرد ۵ نگرش کلی را تشخیص داد. این نگرش ها در روانشناسی فردی به صورت تنه یک درخت تنومند ترسیم شده اند. آن نگرش ها عبارتند از:

۱. نحوه نگرش به خود، ۲. نحوه نگرش به مشکلات، ۳. نحوه نگرش به دیگران، ۴. نحوه نگرش به جنس مخالف و ۵. نحوه نگرش به زندگی.<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>. منصور، محمود، ۱۳۶۹، احساس کهنتری به ضمیمه بررسی بالینی آدلر.

<sup>۲</sup>. کاویانی، ص ۴۸

## شاخه ها و سر شاخه های درخت سبک زندگی (وظایف زندگی)

از دیدگاه این روانشناسان، انسان در روابط با محیط و براساس بازخوردش نسبت به اطرافیان تعریف می‌شود. بنابر این برای درک شکل گیری انحراف ها از تحول به‌هنگار باید جایگاه انسان را در جامعه و وظایفی را که بر وی تحمیل می‌کند، تشخیص داد. آنان برای انسان شش وظیفه اصلی قائل شده اند که عبارتند از:

۱. وظیفه اجتماعی بودن، ۲. وظیفه عشقی و جنسی، ۳. وظیفه شغلی، ۴. وظیفه فرد در قبال خود، ۵. وظیفه معنویت، ۶. وظیفه خانوادگی. به هر کدام از این شش وظیفه اشاره مختصری می‌کنیم:

۱. **وظیفه اجتماعی بودن:** هر فرد روابطی با دیگران دارد و در این رابطه، نوعی احساس مسئولیت در قبال آن‌ها می‌کند. ممکن است بعضی را به عنوان دوستان بالقوه در نظر بگیرد و با گرمی به آن‌ها نزدیک شود و بعضی را احمق و قابل استثمار تلقی کند و بخواهد از آن‌ها بهره ببرد و بعضی را متخاصم یا بی‌اعتنا بشمارد و در حد امکان از آن‌ها دوری گزیند. دو جنبه قابل توجه در باب وظیفه اجتماعی وجود دارد: وابستگی و تعامل.

تاثیر فرد بر جامعه:

هرکسی به نسبت وضع، وظیفه و پایگاه خودش باید تلاش کند و با توجه به عواملی مانند وضع اجتماعی پدر و مادر، جنسیت، سن و استعداد و علاقه اش، وظیفه ای اجتماعی بر عهده گیرد که ممکن است با وظیفه اجتماعی فرد دیگری متفاوت باشد. در اصلاح سبک زندگی که از مقوله اصلاح اجتماعی است، هیچ فردی و هیچ اقدامی بی اثر نیست بلکه هر فرد به اندازه نفوذ و فعالیتی که دارد، موثر خواهد بود.<sup>۱</sup> خداوند به پیامبرش می‌فرماید: تو در هیچ کاری اقدام نمی‌کنی و هیچ آیه ای را برای مردم تلاوت نمی‌کنی مگر اینکه ما شاهد و ناظر هستیم.<sup>۲</sup>

۲. **وظیفه عشقی و جنسی:** این وظیفه نیز تحت تاثیر نگرش فرد به این موضوع است. از دیدگاه آدلر و هورنای، جنس مونث جنس مخالف نیست بلکه (جنس دیگر) است.<sup>۳</sup> اگر بتوانیم همکاری کنیم زندگی مان بهتر می‌شود و در غیر این صورت زندگی بدتر می‌شود. وظیفه جنسی بیشترین صمیمیت و همکاری را لازم دارد و نیز سخت ترین وظیفه است. برای انجام صحیح و کامل وظیفه جنسی، افراد نیاز دارند که تعریف و تصور درستی از نقش جنسی داشته باشند. با همجنس خود همانند سازی کنند، تحولات جنسی مثل قاعده شدن، محتلم شدن، توجه به جنس مخالف و... را به درستی دریابند. لازم است که فرد مثلاً قبلاً با والد همجنس خود همسان سازی کرده (زن یا مرد بودن) را به دست آورده باشد. لازم است انسان به سطحی از دیگر دوستی رسیده باشد.

۱. همان، ص ۱۵۴

۲. یونس/۶۱

۳. هورنای، کارن، ۱۳۸۱، روانشناسی زن، ترجمه محمد حسین سروری

۳. **وظیفه شغلی:** شغل نیز یکی از وظایف مهم زندگی است. فرد به تناسب نگرشی که نسبت به آن دارد، عمل می‌کند. از دیدگاه روانشناسی این وظیفه عبارت است از: کوشش و تلاش برای حفظ و تضمین زندگی.

۴. **وظیفه فرد در قبال خود:** انسان‌ها نیاز دارند که در مورد خودشان به یک نتیجه برسند. این فرایند و دستاوردهای آن، تاثیر بسیاری بر کارکرد تمام وظایف دیگر نیز دارد؛ این وظیفه ۴ زیر وظیفه دارد:

- بقا: متمرکز در سه حیطه زیستی، روانی، اجتماعی است. بقای زیستی مربوط به سلامتی و حفظ آن است.

- تصویر بدنی: شاید نوع بدنی که من مایلم داشته باشم، بدنی زیبا، ورزشکار، دارای چشمانی زیبا، قد کشیده، ساق‌های بلند و... باشد. اما ممکن است این‌ها را نداشته باشم و احتمالاً برای به دست آوردن آن‌ها تلاش کنم؛

- نگرش به خود: در مورد خودم چگونه فکر می‌کنم؟ چگونه با خودم ارتباط برقرار می‌کنم؟ دیدگاه هرکس در باب خودش مهم‌ترین مولفه سبک زندگی اوست و پایه احساس امنیت، خود پنداره، مهتری، کهتری و امثال این‌هاست.

- **ارزشیابی:** سولیوان (۱۹۳۵) در این باره مطالب قابل توجهی نوشته است؛ او «خود خوب» و «خود بد» را تحلیل کرد و آن را به رابطه فرزند و والدین و مراقبان کودک برگرداند؛ موزاک توضیح داد که رابطه خود خوب و خود بد چگونه است و چگونه به بزرگسالی کشیده می‌شود و در اهداف و روابط اثر می‌گذارد؟

۵. **وظیفه معنویت:** در این مورد چهار زیروظیفه وجود دارد: رابطه با خدا، دین، ارتباط با هستی، و موضوعات متافیزیکی.

۶. **وظیفه خانوادگی:** چگونه با خانواده هایمان مرتبط شویم؟ آیا باید ازدواج کنیم؟ زندگی زناشویی داشته باشیم؟ چه وظیفه ای در قبال خواهران، برادران، والدین، پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها داریم؟ و همین‌طور اقوام دیگری مثل خاله، دایی، عمو، عمه و فرزندان آن‌ها؟<sup>۱</sup> مساله پویایی خانواده، از ابتدا محور مطالعات و توجه پیروان آدلر بوده است.<sup>۲</sup>

### چهار چوب کلی برای سبک زندگی تجویزی اسلامی

سبک زندگی تجویزی اسلام به شیوه نسبتاً ثابت افراد، گروه‌ها، مراجع و حکومت‌ها، در پیگیری اهداف زندگی روزمره و حل مشکلات پیش رو اشاره دارد که از آموزه‌های اسلامی به شیوه‌های اجتهادی به دست می‌آید و بر اساس یک

۱. کاویانی، ص ۴۵

۲. آدلر، آلفرد، ۱۳۷۰، روانشناسی فردی، ترجمه حسن زمانی شرفشاهی



سیستم مفهومی جامع، منسجم و هماهنگ، تمام زدایی زندگی را در مقیاس فردی، خانوادگی، اجتماعی، حکومتی و جهانی پوشش می‌دهد. دنیا و آخرت، مادیت و معنویت، علوم بشری و علوم اسلامی را به صورت در هم تنیده و یکپارچه ملاحظه می‌کند و پیروان خود را به سوی اهداف غایی، مثل قرب الهی، کمال خواهی و... سوق می‌دهد.<sup>۱</sup>

### سبک زندگی اسلامی در قرآن

زندگی می‌تواند اقسام مختلف داشته باشد ولی آنچه که در قرآن مطرح است سه گونه زندگی است: زندگی دنیا؛ که قرآن درباره آن فرموده است: زندگی دنیا ناپایدار است و وسیله است برای رسیدن به آخرت، و زندگی پایدار. در برابر زندگی دنیوی، زندگی اخروی قرار دارد، زندگی حقیقی در آنجاست و زندگی دنیا گذرگاه است برای آن. نوع دیگری از زندگی که در قرآن مطرح گردیده، زندگی پاکیزه (حیات طیبه) است که رسیدن به آن مصداق مهم سبک زندگی اسلامی به حساب می‌آید. قرآن کریم می‌فرماید: هرکس از زن یا مرد کار شایسته کند و مومن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه- ای، حیات حقیقی می‌بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد.<sup>۲</sup> حیات طیبه مفهومی است که هم اینها و غیر اینها را در برمی‌گیرد، زندگی پاکیزه از هر نظر، پاکیزه از آلودگی‌ها، ظلم‌ها و خیانت‌ها، عداوت‌ها، دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها و انواع نگرانی‌ها و هرگونه چیزی است که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد. ولی با توجه به اینکه در دنبال آن، سخن از جزای الهی به نحو احسن به میان آمده استفاده می‌شود که حیات طیبه مربوط به دنیا است و جزای احسن مربوط به آخرت.<sup>۳</sup> درباره حیات طیبه اقوال فراوان ذکر شده است که از جمله رضا به قضای الهی، توفیق طاعت خداوند، ایمان و عمل صالح در حال فقر و توانایی، شیرینی طاعت خداوند، تدبیر امور را به دست حق سپردن و... است.<sup>۴</sup> بیشترین موارد طیبات ذکر شده در قرآن برای امور معنوی به کار رفته است نکته اش همین است و این یکی از امتیازات اسلام است که برای تامین سعادت انسان در تمام زمینه های زندگی برنامه و وظیفه در نظر گرفته است.<sup>۵</sup> وقتی که امام راحل در مورد احکام سیاسی اسلام سخن می‌گوید یکی از امتیازات اسلام را این نکته برمی‌شمارد که اسلام در همه زمینه های زندگی انسان، برنامه مطرح نموده و انسان را هرگز یله و رها نگذاشته است:

در هر صورت اسلام مثل مذاهب دیگر یعنی مذاهبی که حالا ظاهرش به ما رسیده، آن طور نیست، همه چیزهای انسان را می‌سازد، هم انسان را از حیث عقل می‌سازد هم انسان را از حیث اخلاق و تذهیب اخلاق می‌سازد، هم انسان را

۱. کاویانی، ص ۵۷

۲. نحل/ ۹۷

۳. مکارم شیرازی، ج ۱۱، ص ۳۹۴

۴. انصاری قرطبی، ج ۱۰، ص ۱۷۴

۵. صداقت، صص ۵-۲۲

از حیث ظاهر و آداب ظاهری می‌سازد.<sup>۱</sup> با توجه به اینکه سبک زندگی تاثیر بسیار زیادی بر سعادت یا شقاوت انسان دارد و اگر انسان بتواند الگوهای مناسبی را برای خود برگزیند، می‌تواند به سعادت برسد. اکنون بعضی از فاکتور های سبک زندگی را در سیره ائمه علیهم السلام و بزرگان بررسی می‌کنیم، البته این موارد، کلی هستند و اگر رعایت شوند به اجرای موارد جزئی هم کمک خواهد کرد.

## نظم

اساس و پایه جهان بر نظم نهاده شده است و برهان نظم، از برهان های اثبات وجود خداوند است. تمام ذرات عالم، از کهکشان ها گرفته تا یک سلول کوچک از یک قانون نظم پیروی می‌کنند.<sup>۲</sup> انسان هم به عنوان بخش کوچکی از هستی نمی‌تواند خود را از قانون نظم جدا کند. اگر کسی بخواهد از عمر خود بهره کافی ببرد باید زندگی خود را نظم دهد. از نظر فرهنگ اسلام، نظم از نشانه های تقوا و ایمان است. نظم تا آنجا مورد توجه قرار گرفته که حضرت علی(ع) در آخرین وصایای خود پس از سفارش به تقوا به نظم سفارش می‌کند و می‌فرماید: من شما فرزندان و تمامی کسانی را که این نامه من به او برسد به تقوا و نظم در امور سفارش می‌کنم.<sup>۳</sup> همچنین می‌فرماید کار هر روز را همان روز انجام ده تا موفق و کامیاب شوی.<sup>۴</sup> نظم و انضباط در زندگی پیامبر اکرم(ص) جایگاهی ویژه داشت. همه زندگی پیامبر منظم منضبط بود، یعنی از آراستگی، موزونی، سازمان یافتگی و ترتیب الهی برخوردار بود.<sup>۵</sup> دستورهای اسلامی هم حاکی از نظم است. نماز و اوقات آن، جماعت، صفوف آن، روزه، حج و شگفتی های آن و دیگر مقررات همگی درس های نظم و با برنامه اند.<sup>۶</sup>

## تقسیم اوقات

امام رضا (ع) فرمودند: کوشش کنید تا شبانه روز خود را به ۴ بخش تقسیم کنید: بخشی برای عبادت و مناجات با خدا، بخشی را برای کار، بخشی را برای معاشرت با برادران دینی و بخشی هم برای تفریح و استراحت تا برای کارهای دیگر نشاط پیدا کنید.<sup>۷</sup> تقسیم اوقات و نظم دادن به زندگی جهت جلوگیری از هدر رفتن فرصت ها و اوقات یک دستور است. هرگز برای مومن اوقات فراغت به معنای بی‌کار بودن وجود ندارد. بیکاری و فراغت برای کسی است که نظم

۱. موسوی خمینی، ج ۴، ص ۴۴۹

۲. رحیمی، ص ۱۱۴

۳. نهج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام، ص ۵۶۹

۴. نوری، ج ۱، ص ۱۲۲

۵. در معنای نظم و انضباط، رک: فرهنگ معین، ج ۱، ص ۳۸۲؛ ج ۴، ص ۴۷۵۳

۶. رحیمی، ص ۸۶

۷. مجلسی، ج ۷۵، ص ۳۴۶

ندارد. زمان استراحت را نمی‌توان اوقات فراغت نامید زیرا استراحت در حد نیاز خود یک کار برنامه ریزی شده است. جوان باید از هم اکنون برای زندگی خود، تحصیل و اشتغال، برنامه داشته باشد تا فردا تاسف نخورد.

### برنامه ریزی

شان انسان عاقل نظم و برنامه ریزی است و سیره پیامبران بر برنامه ریزی و نظم الهی استوار بود و مشی آنان چنین نبود که بدون برنامه ای مشخص در میدان مبارزه و اصلاحات گام نهند و در پیچ و خم روزمرگی ها اسیر شود. مقصد، راه، روش، امکانات و جز این ها به اذن خدا برایشان روشن بود و در رویارویی با حوادث پیش آمده و مشکلات اجتماعی، اقتصادی نیز با برنامه ای الهی عمل می‌کردند.<sup>۱</sup>

### زمان شناسی

با توجه به بحث قبل و اینکه یک انسان موفق کسی است که در تمام امور دارای نظم و برنامه باشد، باید به این مساله هم توجه کرد که برنامه ریزی و نظم درست وقتی است که انسان به زمان و حوادث آینده توجه داشته باشد. زمان شناسی باشد، شرایط را درک کند و فرصت ها را بشناسد و بداند که در چه موقعیتی و چه شرایطی چه کاری و چه تصمیمی مناسب است. از این رو، در احادیث به بحثی پیرامون شناخت زمان و شرایط آن برمی‌خوریم که شما را با بخشی از آن دستوره‌های ارزنده آشنا می‌سازیم.<sup>۲</sup> امام صادق (ع) می‌فرمایند: کسی که آگاه به زمان باشد مورد هجوم اشتباهات قرار نمی‌گیرد.<sup>۳</sup>

### استفاده صحیح از عمر

تا انسان قدر چیزی را نداند نمی‌تواند از آن خوب استفاده کند. عمر سرمایه گرانقدری است که متاسفانه کمتر مردم قدر آن را می‌دانند و کمتر از آن بهره می‌گیرند. در روز قیامت یکی از چیزهایی که مورد سوال قرار می‌گیرد عمر و جوانی است.<sup>۴</sup> رسول خدا (ص) می‌فرمایند: در قیامت بنده حق قدم برداشتن ندارد مگر اینکه از عمرش سوال شود که آن را در چه راهی نابود ساخته و از جوانی اش که آن را در چه زمینه ای به انجام رسانده است.<sup>۵</sup> همچنین حضرت علی (ع) می‌فرمایند: نمی‌توان برای بقیه عمر انسان بهایی تعیین نمود زیرا می‌توان با آن باقی مانده گذشته را جبران کرد و کوتاهی‌ها را به ثمر رساند.<sup>۶</sup> یکی از راه های صحیح استفاده از وقت انجام هرکاری در وقت مناسب آن و عدم تاخیر در آن است.

<sup>۱</sup>. باقری، ص ۲۲۴

<sup>۲</sup>. رحیمی، ص ۸۷

<sup>۳</sup>. مجلسی، محمدباقر بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۳۰۷

<sup>۴</sup>. رحیمی، ص ۸۹

<sup>۵</sup>. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول، ج ۶، ص ۱۵

<sup>۶</sup>. مجلسی، ج ۶، ص ۱۳۸

حضرت علی (ع) می‌فرماید: کار هر روزت را در همان روز انجام بده تا موفق شوی.<sup>۱</sup> همچنین ایشان می‌فرمایند: بدترین چیزی که انسان وقت خود را صرف آن می‌کند کارهای بیهوده است.<sup>۲</sup>

### بهره‌گیری از فرصت‌ها

شرایط همیشه برای موفقیت و کسب کمالات و رسیدن به مقاصد عالی آماده نیست. ده‌ها عامل باید دست به دست هم بدهند تا فرصتی برای انجام کاری پیش بیاید. اگر عاقل از فرصت‌ها استفاده نکند ممکن است دیگر برای هیچ وقت آن شرایط پیش نیاید و پشیمانی هم سود نخواهد داشت. بنابر این جوان باید همیشه در کمین فرصت‌ها بشیند و در اولین برخورد با آن، بهره‌مطلوب را ببرد.<sup>۳</sup> پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: آن که راه خیری به رویش گشوده شد غنیمت بشمارد و از فرصت استفاده کند زیرا نمی‌داند چه وقت آن در به رویش بسته می‌شود.<sup>۴</sup>

### نیاز به تفریح و سرگرمی

موفقیت در کارهای روزمره و بندگی خداوند مرهون نشاط است. روی همین اصل، اسلام از مساله تفریح غافل نبوده و در تمام تقسیم‌بندی اوقات شبانه روز سهمی را برای تفریح و سرگرمی در نظر گرفته و به فلسفه وجودی آن اشاره نموده است.<sup>۵</sup> امام صادق (ع) در یک تقسیم‌بندی می‌فرماید: یک بخش از وقت را برای لذت‌ها و سرگرمی‌های غیرمداوم بگذار، زیرا تو را در آن دو بخش دیگر کمک می‌کند.<sup>۶</sup> نکته جالبی که در این حدیث به چشم می‌خورد ضرورت پرداختن به تفریح و داشتن لذت‌های جسمی و اثری است که این کار روی موفقیت انسان در کارهای دیگر می‌گذارد. امام باقر (ع) می‌فرماید: سرگرمی مومن در سه چیز است: یا همسر خود انس داشتن، یا برادر دینی به گفتگو نشستن و نماز شب.<sup>۷</sup> رهبانیت و دوری از زیبایی‌ها و تمتع‌های دنیوی در مکتب جامع و کامل اسلام، مطرود و ناپسند است. استفاده مطلوب از لذت‌های مادی جهت رفع نیازهای جسمی و روحی و نشاط یافتن برای امور دیگر پذیرفته شده است و آنچه مذموم است زیاده‌روی در حلال و یا طی راه‌های غیر مشروع است.

### تفریحات سالم

۱. نوری، ج ۱، ص ۱۲۲

۲. آمدی، غررالحکم، حدیث ۴۷۶

۳. رحیمی، ص ۹۲

۴. نوری، ج ۱۲، ص ۱۴۰

۵. رحیمی، ص ۹۵

۶. کلینی، ص ۸۷

۷. حرعاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۱

تفریحات می‌توانند هدف دار، مفید، در جهت کمال آدمی، شغل و یک کار باارزش باشد. مطالعه و تحقیق، هنر، قصه-گویی، داستان نویسی، نویسندگی، عبادت، انس با قرآن، خدمت به خلق، خدمت در خانه و انس با خانواده، رسیدگی به تربیت فرزندان، سرکشی به خویشاوندان و دوستان، قدم زدن در طبیعت و عبرت گرفتن از جهان خلقت و تفکر در هستی. مسافرت های مفید، زیارت، گردش در آفاق و دیدن آثار باستانی جزو تفریحات سالم است. سفر و جهانگردی از تفریحات سالم و نشاط آور است. البته سفر هدفمند و حلال که هم علم است و هم تفریح.<sup>۱</sup> رسول خدا(ص) می‌فرماید: به سفر بروید تا جسمی سالم داشته باشید.<sup>۲</sup> آن حضرت می‌فرماید: به مسافرت بروید که بی فایده نخواهد بود. اگر مال نیاید، از عقل (دیگران) بهره‌مند خواهید شد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: سفری که انسان بترسد به دین و نماز او لطمه بخورد در آن خیری نیست.<sup>۳</sup>

### اعتیاد

عادت موثر ترین عاملی است که روی انسان اثر می‌گذارد و او را به راه خود می‌کشاند. عادت ها و صفت هایی که در اثر تمرین در درون آدمی ریشه دوانده و به صورت عادت درآمد قدرت فوق العاده ای در تحریک انسان دارد.<sup>۴</sup> امام علی (ع) می‌فرماید: عادت بر انسان هرچند قدرتمند باشد، حکومت می‌کند.<sup>۵</sup> انسان به هر چیزی معتاد شد، خوب یا بد، به سادگی نمی‌تواند از آن دست بردارد؛ چنان که موسی بن جعفر (ع) می‌فرماید: ترک دادن شخص معتاد از اعتیادش کار سخت و معجزه گونه است.<sup>۶</sup>

### رعایت حق پدر و مادر

انسان در جامعه وظایف و مسئولیت هایی نسبت به دیگران دارد که باید ادا کند؛ مانند مسئولیت در برابر خداوند، پدر و مادر، و ... . ادای آنها متوقف بر شناخت آن هاست. پس از حق خدای متعال مسئولیت انسان در برابر پدر و مادر از هر مسئولیتی بیشتر است. همانگونه که خداوند، خالق و ولی نعمت انسان است، و بندگی او و تشکر از او بر بندگان لازم است، پدر و مادر نیز در خلقت انسان نقش دوم را دارند و ولی نعمت فرزند محسوب می‌شود، از این رو پس از ادای

۱. رحیمی، ص ۹۷

۲. مجلسی، ج ۵۹، ص ۲۶۷

۳. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار، ج ۱۰ ص ۱۰۸

۴. رحیمی، ص ۱۰۸

۵. آمدی، ص ۳۲۲

۶. مجلسی، ج ۷۵، ص ۳۷۴

حق خداوند متعال حق والدین بر همه چیز مقدم است.<sup>۱</sup> خداوند در قرآن پس از امر به عبودیت و نهی از شرک دستور احسان به والدین را می‌دهد: «و بالوالدین احسانا».<sup>۲</sup> رسول خدا (ص) می‌فرماید: بهشت زیر گام های مادران است.<sup>۳</sup>

## ادب ورزی

حضرت علی (ع) به پسرش امام مجتبی (ع) فرمود: اگر ادب نباشد، آدمی چیست جز چارپایی بی‌خاصیت.<sup>۴</sup> روزی حضرت علی (ع) خواست بر پیامبر (ص) وارد شود، حضرت در اتاق همسرش بود. او اجازه ورود خواست. رسول گرامی رخصت داد و فرمود: ای علی مگر نمی‌دانی خانه من خانه توست؟ پس چرا اجازه ورود خواستی؟ امام پاسخ داد: ای فرستاده خدا، دوست دارم این کار را انجام دهم. پیامبر فرمود: ای علی چیزی را دوست داری که محبوب خداست. ادب خداوندی را رعایت می‌کنی.<sup>۵</sup>

## آراستگی

حضرت علی (ع) می‌فرمود: لباس های خویش را بشویید موهائتان را اصلاح کنید، مسواک بزنید، خود را بیارایید و پاکیزه باشید. هم چنین می‌فرماید: خود را برای برادران دینی خود چنین بیارایید که دوست دارید بیگانه شما را در بهترین حالت ببیند.<sup>۶</sup>

## نتیجه گیری

یک تمدن بزرگ در صورتی شکل می‌گیرد که هم پیشرفت های گسترده ای در علم و فناوری داشته باشد و هم افراد آن جامعه افرادی خود ساخته باشند و سبک زندگی درستی داشته باشند. بنابراین شایسته است تا ابتدا سبک زندگی و اهمیت آن را برای نسل جوان و پویا و البته همه مردم روشن نموده و بتوانیم با شناخت و معرفی سبک زندگی معیار، به سوی سعادت فردی و اجتماعی حرکت کنیم. در تعریف آدلر سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف کوچک و بزرگ زندگی روزمره خود را بدان روش دنبال می‌کند؛ یکی از بهترین شیوه های تربیتی، معرفی الگوهای موفق است، الگوی خوب و موفق مردم را از رفتن به سوی الگوهای بد و شوم و ناموفق باز می‌دارد. همچنین آدلر اعتقاد دارد که تعلیم و تربیت جدید از ابتدا باید بر اصلاح سبک زندگی مبتنی باشد. او و همکارانش سبک زندگی هر فرد را به یک درخت تشبیه کرده اند. ریشه های آن بیانگر شکل گیری سبک زندگی در کودکی است. ساقه آن بیانگر

۱. رحیمی، ص ۱۴۴

۲. اسراء/ ۲۳

۳. نوری، ج ۱۵، ص ۱۸۰

۴. آمدی، حدیث ۵۶۸۵

۵. همان، حدیث ۵۷۳۲

۶. کلینی، ج ۶، ۴۳۹

نگرش های کلی فرد در باب هستی، خود، زندگی، مشکلات و دیگران است. شاخه های آن بیانگر وظایف رفتاری ای است که از آن تعقل در هم تنیده ریشه ها و ساقه ها، حاصل می شوند. همچنین در قرآن کریم طیبه مفهومش آنچنان وسیع و گسترده است که همه این ها و غیر این ها را در برمی گیرد، زندگی پاکیزه از هر نظر، پاکیزه از آلودگی ها، ظلم ها و خیانت ها، عداوت ها، دشمنی ها، اسارت ها و ذلت ها و انواع نگرانی ها و هرگونه چیزی است که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می سازد. پس بعضی از فاکتور های سبک زندگی را در سیره ائمه علیهم السلام و بزرگان بررسی کردیم و به این نتیجه رسیدیم که سبک زندگی در ساخت یک تمدن قوی نقش بسیار مهمی را دارد و دین مبین اسلام با معرفی الگوهایی که دارد، مسیر را برای الگوگیری و ساخت چنین تمدنی هموار ساخته است.

## منابع

۱. قرآن کریم
۲. آدلر، آلفرد، ۱۳۷۰، روان شناسی فردی، ترجمه حسن زمانی شرفشاهی، بی جا
۳. آمدی، عبدالواحد، ۱۴۲۷ق، غرر الحکم، ترجمه محمدعلی انصاری، نشر امام عصر (عج)، قم
۴. ابن شعبه، حسن بن علی، ۱۳۹۴، تحف العقول، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، قم
۵. انصاری قرطبی، ابی عبدالله، ۱۴۰۵، الجامع لاحکام القرآن، دار احیاء التراث العربی موسسه التاریخ العربی، بیروت
۶. باقری، خسرو، ۱۳۷۴، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، مدرسه، تهران
۷. پور امینی، محمد باقر، بی تا، سبک زندگی، منشور زندگی در منظر امام رضا (ع)، بی نا
۸. جمالی، عبد الرضا، ۱۳۹۴، منشور زندگی موفق، پژوهشکده تحقیقات اسلامی انتشارات زمزم هدایت، قم
۹. حرعاملی، محمدبن حسن، ۱۳۶۷، وسائل الشیعه، مؤسسه آل البیت، قم
۱۰. رحیمی، عباس، ۱۳۸۷، جوان موفق، نشر جمال، قم
۱۱. سیدی، حسین، ۱۳۸۵، امیر گل ها: نگاهی نو به زندگی و شخصیت امام علی (ع)، نسیم اندیشه، قم
۱۲. شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی آلن، بی تا، نظریه های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، بی نا
۱۳. صداقت، محمد عارف، ۱۳۹۴، سبک زندگی اسلامی در خانواده، نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
۱۴. طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۳۶۰، المیزان فی تفسیر القرآن، دارالعلم، قم
۱۵. کاویانی، محمد، ۱۳۹۴، درسنامه سبک زندگی اسلامی (با رویکرد تجویزی)، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، قم
۱۶. کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۱۰، اصول کافی، کارخانه مهدی اسد اقا، تبریز
۱۷. مجلسی، محمد باقر بن محمدتقی، بی تا، بحارالانوار، بی نا، بی جا
۱۸. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، سیری در سیره نبوی، نشر صدرا، تهران
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر، گروهی از دانشمندان، بی تا، تفسیر نمونه، مدرسه امام علی بن ابیطالب (ع)، قم
۲۰. منصور، محمود، ۱۳۶۹، احساس کهنتری به ضمیمه بررسی بالینی آدلر، نشر دانشگاه تهران

۲۱. موسوی خمینی، روح الله، ۱۳۷۸، صحیفه امام، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران
۲۲. نوری، حسین بن محمد تقی، بی تا، مستدرک الوسائل، موسسه آل البيت(ع)، الاحیاء التراث، قم
۲۳. نهج البلاغه، ۱۳۸۲، ترجمه محمد دشتی، موسسه تحقیقاتی امیرالمومنین (ع)، قم
۲۴. ....، ۱۳۸۱، ترجمه علینقی فیض الاسلام، نشر فقیه، تهران
۲۵. هورنای، کارن، ۱۳۸۱، روانشناسی زن، ترجمه محمد حسین سروری، نشر دانژه، تهران