



## Explaining the basics of spiritual education and Quranic lifestyle with emphasis on the themes of Surah Al-Ma'arij (verses 22-35)

Parvaneh MehrJoo<sup>1\*</sup>

\*1- Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Philosophy of Education. Payam Noor University. Tehran, Iran, Email: [p.mehrjoo@pnu.ac.ir](mailto:p.mehrjoo@pnu.ac.ir)

### Article Info

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received 20 October 2023  
Received in revised form 20 December 2023  
Accepted 6 January 2024  
Available online 25 March 2024

**Keywords:**  
Fundamentals, Spiritual Education, Lifestyle, Quran, Surah Al-Ma'arij

### ABSTRACT

**Research Objective:** The aim of this research is to examine spiritual education and lifestyle with a Quranic approach, focusing on the themes of Surah Al-Ma'arij (verses 22 to 35) and its relationship with the praying person. This research seeks to fill the research gap in this field and analyze the effect of believing in prayer in various educational areas.

**Research Method:** This research was conducted using the content analysis method. By examining selected verses of Surah Al-Ma'arij, themes related to spiritual education and Quranic lifestyle were extracted and analyzed.

**Findings:** The research findings show that prayer, as an act of worship, plays a central role in spiritual education and Quranic lifestyle. The effect of believing in prayer is manifested in three practical, emotional, and intellectual dimensions. Also, in light of this belief, six educational areas including sexual, economic, social, emotional, moral, and spiritual education have been identified and explained.

**Conclusion:** According to the findings, training based on spiritual education and Quranic lifestyle is recommended, especially for adolescents and educational activists. This training can lead to strengthening religious beliefs and improving individual and social performance in different aspects of life.

**Cite this article:** Mehrjoo, Parvaneh (1403). Explaining the basics of spiritual education and Quranic lifestyle with emphasis on the themes of Surah Al-Ma'arij (verses 22-35), *Modern Research in Islamic Humanities Studies*, 6 (3), 233-245  
[//doi.org/ 10.22034/API.2025.2044338.1078](https://doi.org/10.22034/API.2025.2044338.1078)



© The Author(s).

DOI: [http://doi.org/ 10.22034/API.2025.2044338.1078](http://doi.org/10.22034/API.2025.2044338.1078)

Publisher: University of Lorestan.



## تبیین مبانی تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی با تأکید بر مضامین سوره معارج (آیات ۲۲-۳۵)

پروانه مهرجو\*<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه علوم تربیتی، رشته فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران، ایمیل: [p.mehrjoo@pnu.ac.ir](mailto:p.mehrjoo@pnu.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

### چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۱۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۲۸

کلیدواژه‌ها:

مبانی، تربیت معنوی، سبک

زندگی، قرآن، سوره معارج

**هدف پژوهش:** هدف این پژوهش، بررسی تربیت معنوی و سبک زندگی با رویکرد قرآنی با تمرکز بر مضامین سوره مبارکه معارج (آیات ۲۲ تا ۳۵) و ارتباط آن با انسان نمازگزار است. این تحقیق درصدد است تا خلأ پژوهشی موجود در این زمینه را پر کند و تأثیر باورمندی به نماز را در ساحت‌های مختلف تربیتی تحلیل نماید.

**روش پژوهش:** این پژوهش با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شده است. با بررسی آیات منتخب سوره معارج، مضامین مرتبط با تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی استخراج و تحلیل شده‌اند.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که نماز به‌عنوان یک عمل عبادی، نقش محوری در تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی دارد. تأثیر باورمندی به نماز در سه بعد عملی، عاطفی و عقلی نمایان می‌شود. همچنین، در پرتو این باور، شش ساحت تربیتی شامل تربیت جنسی، اقتصادی، اجتماعی، عاطفی، اخلاقی و معنوی شناسایی و تبیین شده‌اند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌ها، آموزش‌های مبتنی بر تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی، به‌ویژه برای نوجوانان و کنشگران تربیتی، توصیه می‌شود. این آموزش‌ها می‌توانند به تقویت باورهای دینی و بهبود عملکرد فردی و اجتماعی در ابعاد مختلف زندگی منجر شوند.

**استناد:** مهر جو، پروانه (۱۴۰۳). تبیین مبانی تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی با تأکید بر مضامین سوره معارج (آیات ۲۲-۳۵)، پژوهش های نوین در مطالعات علوم

انسانی اسلامی، ۶ (۳)، ۲۳۳-۲۴۵

<http://doi.org/10.22034/API.2025.2044338.1078>



## ۱- مقدمه

تربیت معنوی پروراندن و رشد میل فطری انسان به پروردگار و تعالی بخش ملکات نفسانی است (احتشامی و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۳۹). تربیت معنوی تربیتی خدا گرا، خدامحور و اصلاح‌کننده رابطه انسان با آفریدگار است. در واقع تربیت معنوی بر این است که انسان روابط خود را با خدا، جهان و زندگی دنیا و آخرت شکل دهد و به همان صورت فلسفه کلی جامع اسلامی از خالق، انسان و جهان زندگی دنیا و آخرت تعیین کرده است، گام بردارد (احقر و انتظامی بیان، ۱۳۹۴: ۵۱). از سویی دیگر امروزه شاهد آن هستیم که اسلام و قرآن با ارائه بینش‌ها، آگاهی‌ها، ارزش‌ها و هنجارها، احساس‌ها و الگوهای اجتماعی توانسته است بیشترین تأثیرها بر نحوه زیستن انسان‌ها از خود نشان دهد. الگوهای سبک زندگی مدرن علی‌رغم فرصت‌ها و امکاناتی که در اختیار بشر قرار داده است و به موضوعات مادی و مسائل دنیوی پرداخته، بیماری‌ها و آسیب‌های متعددی را نیز به ارمغان آورده است. بنابراین دین به گونه‌های مختلف می‌تواند در سبک زندگی انسان‌ها تأثیرگذار باشد. دین حاوی آگاهی‌ها، بینش‌ها و نگرش‌های اصلی است که در سبک دهی به زندگی انسان‌ها نقش آفرینند. نتیجه حصول به این نگرش‌ها یافتن تصاویر روشن از خویشتن و جهان پیرامون خویش است (نور الهی، رضایی اصفهانی و قیوم زاده، ۱۴۰۱: ۲۵۶). محققان پس از بررسی‌های مکرر در این مورد به این نتیجه رسیدند که استفاده از تفکر طراحی می‌تواند میان وضع موجود و مطلوب یک پل بزند و آهسته و پیوسته آرمان‌ها و ارزش‌ها را عینی کرده و تبدیل به یک رفتار اجتماعی هویت‌بخش یعنی سبک زندگی کند (کوچک زایی و همکاران، ۱۳۹۹: ۴۸۳). در این راستا لازم است به تعریف مقوله سبک زندگی پرداخته شود. سبک زندگی در اصطلاح عبارت است از طیف رفتاری که فصلی انسجام بخش بر آن حاکم است و عرصه‌ای از زندگی را تحت پوشش دارد و در میان گروهی از افراد جامعه قابل مشاهده می‌باشد. در سبک زندگی اسلامی آنچه به‌عنوان یکی از مسئولیت‌های والدین برای ایجاد ویژگی ایمان در فرزندان مطرح می‌شود مسئله آشنا کردن فرزند با خدا و آفریدگار جهان هستی، پرورش استعداد دینی، ایمان، نمازگزار بودن، محبت اهل بیت (ع)، آشنایی با احکام و انس با قرآن است (یعقوبی، ۱۴۰۰: ۶۳). با تحولاتی که امروزه به وجود آمده است انواع بسیاری از سبک‌های زندگی سر برآورده و این مفهوم را به مقوله مهمی تبدیل نموده است. سبک زندگی قرآنی مبتنی بر قرآن و سنت پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) است با ویژگی‌هایی که دارد می‌تواند به‌عنوان سبکی معرفی شود که سعادت انسان را تأمین نموده و سزاوار طرح و عمل است. سبک زندگی قرآنی از آنجایی که سبکی آگاهانه است ریشه در معنایی دارد که انسان مؤمن از زندگی خویش و البته تأمل در قرآن و روایات به دست می‌آورد که نهایتاً منجر به تأمل در خلقت و آفرینش خداوند می‌شود و این همان عنصر عبودیت است. سبک زندگی قرآنی علاوه بر عبودیت مبتنی بر شناخت وی از جهان هستی، واقعیت و تعریف انسان است. این روش زندگی مؤلفه‌هایی دارد که متفاوت از دیگر سبک‌های زندگی است و بر روی ارتباط چهارگانه انسان با خودش، انسان با انسان‌های دیگر، انسان با طبیعت و انسان با خداوند چیده شده است (اکبری، ۱۳۹۷: ۱). از طرف دیگر پرداختن به مقوله سبک زندگی قرآنی در گرو دانستن شاخص‌های زندگی اسلامی است. بر اساس فلسفه زندگی برآمده از آیات و روایات سبک زندگی اسلامی ریشه در شکوفایی ارزش‌های عقلی و فطری داشته و در حیات عقلانی تجلی می‌یابد. برخی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در بعد فردی عبارت‌اند از برنامه‌ریزی نیکو و برنامه‌های نیکو، نیکوگفتاری و گفتارهای نیکو، نیکو خوری خوراک نیکو، نیکو خوابی و رؤیاهای نیکو. مفاهیم دیگری چون سلوک متواضعانه و درعین حال عزتمندانه و نیز سلوک متعبدانه، عادلانه، صادقانه، مسئولانه، متعادلانه و مجاهدانه از مؤلفه‌های سلوک اجتماعی عاقلانه شمرده می‌شوند. مجموعه این مؤلفه‌ها حیات طیبه و سبک زندگی اسلامی را تشکیل می‌دهند (خطیبی و ساجدی، ۱۳۹۲: ۱۳). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سبک زندگی در جامعه قرآنی از نظر اهداف، مبانی جهان‌بینی و انسان‌شناختی تفاوت بنیادینی با سبک زندگی غربی دارد. در سبک زندگی قرآنی مطلوب نهایی انسان در نزدیک شدن هر چه بیشتر به سرچشمه کمال هستی یعنی قرب الهی و هدف متعالی‌اش تکامل اختیاری است و از دیدگاه قرآن رابطه خداوند با انسان رابطه خالقیت، ربوبیت و

مالکیت است و نتیجه آن حق حاکمیت الهی و نقش او در تشریح قانون برای انسان است که سبک زندگی فردی و اجتماعی و اقتصادی مبتنی بر دین و وحی را شکل می‌دهد (ایروانی و جلائیان اکبر نیا، ۱۳۹۲: ۴۱). لذا سبک زندگی از مقوله‌های مهم در جامعه امروز و کشورهای اسلامی است. این در حالی است که فضای امروز جامعه بیش از گذشته نیاز به معنویت را در خود احساس می‌کند و راه نجات و رهایی از معضلات فرهنگی و اقتصادی، بیکاری، طلاق، بالا رفتن سن ازدواج، پایین آمدن سن طلاق و حتی سن فرزند آوری زنان، ناهنجاری‌های اجتماعی و آسیب‌هایی چون روابط نامشروع پسر و دختر، اعتیاد به قلیان، سیگار و مواد مخدر، خشونت، خودکشی، رواج فرهنگ برهنگی و بسیاری از امراض روحی و روانی و جسمی، همگی در بستر بازگشت به زندگی معنوی بهبود می‌یابد. لذا سال ۱۹۷۹ میلادی (۱۳۵۷ ه.ش) سال آغاز برنامه جدید برای بشر و سال آغاز معنویت دانسته شد. با این مقدمه اهمیت موضوع سبک زندگی و تربیت معنوی کاملاً آشکار است. با استخراج از متون اسلامی یاد خدا، فراموش نکردن نعمات او، رعایت حقوق الهی و در پی رضایت او بودن مؤثرترین مؤلفه‌ها در احیای زندگی معنوی محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نهایی‌ترین راهکار برای رهایی از آسیب‌های سبک زندگی امروز تقویت ایمان و پرهیز از تقلید کورکورانه از فرهنگ غرب است (پورعابدین و سلم‌آبادی، ۱۳۹۴). اما غرض اصلی در اینجا پرداختن به تحلیل مضامین سوره مبارکه معارج می‌باشد. در همین راستا می‌توان بیان کرد سوره مذکور در جز ۲۹ قران مجید واقع شده دارای ۴۴ آیه ۲۱۶ کلمه بوده و به معنای نردبان‌ها و رتبه‌های بالابرنده است که در آیه سوم این سوره آمده است. (رضایی اصفهانی ۱۳۸۹: ۱۱۷) آیات ۲۲-۳۵ سوره معارج به معرفی سیمای امت اسلامی و جامعه ایدآل می‌پردازد. (قرآنی، ۱۳۸۸: ۲۱۰). در تفسیر نمونه سوره مذکور به چهار بخش تقسیم شده است که بخش سوم (آیات ۱۹ تا ۳۴) آن بیانگر قسمت‌هایی از صفات انسان‌های نیک و بد است که او را بهشتی یا دوزخی می‌کند. در اهمیت این سوره همین بس که در حدیثی از امام باقر (ع) آمده است؛ کسی که پیوسته سوره سال سائل را بخواند خداوند در قیامت او را از گناهانش بازپرسی نمی‌کند و او را در بهشتش سکونت می‌دهد. (تفسیر نمونه، جلد ۲۵: ۴ و ۵) با در نظر گرفتن سابقه پژوهش‌ها، پژوهشگر درصدد آن است که به این پرسش پاسخ دهد که مبانی تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی با تأکید بر مضامین سوره مبارکه معارج آیات (۲۲ تا ۳۵) چیست؟ پژوهش حاضر با روش تحلیل مضمون انجام می‌شود.

## ۲- پیشینه پژوهش

درباره سبک زندگی بدون صبغه اسلامی پژوهش‌های متعددی در کشور صورت گرفته است. اما در موضوع تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی تا آنجا که پژوهش‌ها نشان می‌دهد تاکنون پژوهش‌های مجزایی صورت نگرفته است. در عصر کنونی پژوهشگران به موضوع تربیت معنوی که از مقوله‌های مهم در انواع تعلیم و تربیت محسوب می‌شود، کم‌وبیش پرداخته‌اند. از آن جمله پژوهش نوبخت و همکاران (۱۳۹۹) با عنوان سبک زندگی انسان معنوی از منظر اسلام با روش سند کاوی پرداخته شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که هر مبنای تربیتی از یک مبنای فلسفی متأثر است؛ زندگی انسان معنوی معطوف به عشق، مشارکت و زیایی و سازندگی خلاقانه است، نه متمرکز بر مالکیت مادی، قدرت، و سلطه. به همین جهت پیشنهاد شد که این نوع تربیت در مدارس و سطوح مختلف تحصیلی مورد اجرا قرار بگیرد. پژوهش وجدانی (۱۴۰۲) با عنوان الگوی نظری «تربیت معنوی» با رویکرد اسلامی؛ یک مطالعه سنتز پژوهی به روش کیفی و باهدف تبیین الگوی نظری تربیت معنوی با رویکرد اسلامی صورت گرفت. پس از تحلیل محتوای اسناد منتخب و کدگذاری داده‌ها، باهم نگر و ترکیب داده‌ها، درنهایت، مؤلفه‌های هشت‌گانه تربیت معنوی شامل: مفهوم معنویت اسلامی، تعریف تربیت معنوی، ویژگی‌های تربیت معنوی، مبانی، اهداف، اصول، و روش‌های تربیت معنوی، و همچنین، نسبت میان دین و تربیت معنوی به دست آمد و تبیین شد. درنهایت، ابهامات، چالش‌ها و پیشنهادها برای ادامه مسیر پژوهش‌ها مطرح شد. پژوهش موسوی زاده و همکاران (۱۴۰۰) با عنوان تبیین الگوی مفهومی تربیت معنوی مبتنی بر صحیفه سجاده در تعلیم و تربیت که با روش تحلیل مفهومی و استنتاجی صورت گرفت. نتایج مطالعه نشان داد در صحیفه سجاده، انسان

معنوی ابتدا باید شناخت را در خود ایجاد کند. وقتی شناخت انسان به مرحله باورمندی رسید، بعد از آن رفتار اجتماعی پدید می‌آید. خداوند متعال، هدف غایی و حقیقت بی‌نهایت و جامع تمام ارزش‌هاست. مهم‌ترین هدف تربیت معنوی، زیست بر اساس خواست الهی است و رسیدن به کمال انسانی، یکی از غایات تربیتی محسوب می‌شود. از آنجاکه ساختار وجودی آدمی به گونه‌ای است که تنها در برقراری ارتباط با خداوند به آرامش می‌رسد، سایر تلاش‌های عقلی و علمی انسان، محکوم به نافرجامی است. رسیدن به آرامش درونی و اطمینان قلبی، از شاخص‌های پیامدی تربیت معنوی است. پژوهش کیانی و پورجمشیدی (۱۴۰۰) به تبیین مفهوم اصول تربیت معنوی برای کودکان با تأکید بر مبانی نظری، تحول بنیادین در نظام تربیت رسمی عمومی ایران و بررسی فرصت‌ها و چالش‌های یادگیری الکترونیکی برای آن با روش تحلیل استعلایی و استنتاج قیاسی فرانک نا صورت گرفت. نتایج نشان داد سه اصل مهم تربیت معنوی کودکان که مربوط به وجه شناختی است، استنتاج شد. وجه شناختی شامل: پرورش اندیشه و اعتقادات صحیح درباره خداوند؛ توسعه چشم‌انداز کودک درباره اعتقادات و امکانات معنوی دین خود و سایر سنن و ادیان؛ و پرورش تفکر انتقادی کودکان به دست آمد و توسعه سواد معنوی کودکان و دسترسی به منابع انسانی مرجع و ایجاد اجتماعات معنوی و ارزشیابی و هدایت کودکان به سوی خود راهبری، از عمده‌ترین چالش‌های یادگیری الکترونیکی برای تربیت معنوی کودکان محسوب می‌شود. چنانکه دیدیم در مطالعات یادشده درباره رویکرد تربیتی به مضامین سوره معارج تاکنون پژوهش مستقلی صورت نگرفته است و پژوهش پیش رو در این زمینه مسبوق به سابقه نیست. روشن است این واقعیت پژوهشی وجه نوآورانه پژوهش حاضر هم محسوب می‌شود.

### ۳- یافته‌های پژوهش

پژوهش حاضر به تبیین مبانی تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی با توجه به مضامین آیات (۲۲ تا ۳۵ سوره معارج) به روش تحلیل مضمون پرداخته است. با توجه به جامعیت تفسیر المیزان علامه طباطبایی، در موضوع سوره معارج آمده است؛ کلمه معارج جمع معرج است که مفسرین آن را وسیله صعود یعنی نردبان معنا کرده و به مقامات ملکوت که فرشتگان هنگام مراجعه به خدای سبحان به آن عروج می‌کنند، تفسیر کرده است. معارج را به همین معنا تفسیر کرده‌اند که خدای سبحان معارجی از ملکوت و مقاماتی از پایین به بالا دارد که هر مقام بالاتر از مقام پایین‌تر خود، شریف‌تر است. ملائکه و روح هر یک بر حسب قربی که به خدا دارند در آن مقامات بالا می‌روند و این مقامات حقایق ملکوتی هستند و نه چون مقامات دنیا وهمی و اعتباری. (ترجمه تفسیر المیزان، جلد ۲۰: ۸) یافته‌ها در تفسیر آیات ۲۲ تا ۳۵ سوره معارج نشان داد که خداوند اوصاف نمازگزارانی را ذکر کرده است که از هلوغ بودن استثنا شده‌اند، استثنای مؤمنین از این صفت نه از این جهت است که این صفت در آنان وجود ندارد بلکه استثنای آنها از این جهت است که آنها حرص خود را به همان صورت کمال و فضیلت اصلی باقی گذاشتند و به صورت رذیله و نعمت تبدیل نکردند. در این شماره از آیات می‌توان به این یافته اشاره کرد که این دسته از نمازگزاران از هلوغ بودن استثنا شده‌اند. امتیازات نمازگزارانی که در آیات بعدی اشاره می‌شود (إِنَّا الْمُصَلِّينَ) نماز را اختصاص به ذکر داد. برای این بود که خداوند شرافت نماز را رسانیده و بفهماند که نماز بهترین اعمال است و علاوه بر این نشان دهد که نماز اثر روشنی در رفع رذیله هلع مذموم دارد. (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) همانا نماز است که (اهل نماز را) از هر کار زشت و منکر بازمی‌دارد. (تفسیر المیزان، جلد ۱۶: ۳۷۱) جستجوها در تفاسیر این آیات نشان داد قرآن در آیات (۳۵-۲۲) به صفات انسان‌های تربیت‌یافته و نمازگزاران حقیقی و فرجام نیکوی آنها اشاره می‌کند. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹: ۱۲۵) صفات دوازده‌گانه استخراج شده در جدول (۱) قابل مشاهده است.

### جدول ۱: صفات استخراج شده انسان‌های نیک بر اساس آیات ۲۲ تا ۳۵ سوره معارج

ردیف	صفت	آیه
۱	نمازگزار	إِلَّا الْمُصَلِّينَ (۲۲) مگر نماز گزاران حقیقی.
۲	مداومت بر نماز	الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (۲۳) آنان که دایم در نماز (و طاعت الهی) عمر گذرانند.
۳	رسیدگی محرومان	وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (۲۴) -- لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (۲۵) و آنان که در مال و دایی خود حقی معین و معلوم گردانند. (۲۴) تا به فقیران سائل و فقیران آبرومند محروم رسانند. (۲۵)
۴	معاد باور	وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ (۲۶) و آنان که روز قیامت و جزا را تصدیق کنند.
۵	بیمناک از عذاب الهی	وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (۲۷) --- إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ (۲۸) و آنان که از قهر و عذاب خدای خویش سخت ترسانند. (۲۷) که از عذاب خدا هیچ کس ایمن نتواند بود. (۲۸)
۶	پاکدامن	وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوحِهِمْ حَافِظُونَ (۲۹) --- إِيَّا عَلَىٰ أَرْوَاحِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (۳۰) --- فَمَنْ ابْتغىٰ وَرَاءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (۳۱) و آنان که اندام خود را (از شهوت رانی) نگاه می‌دارند. (۲۹) مگر بر زنان حلال و کنیزان ملکی خویش که (از اعمال شهوت با آنها) هیچ ملامت ندارند. (۳۰) و هر که غیر از این جوید اینان به حقیقت متعدی و ستمکارند. (۳۱)
۷	دادن گواهی حق	وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ (۳۳) و آنان که برای گواهی به حق قیام کنند.
۸	امانت دار	وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (۳۲) و آنان که امانت و عهد و پیمانشان را رعایت کنند.
۹	محافظت بر انجام نماز	وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (۳۴) و آنان که نماز خود را (به وقت و شرایط و حضور قلب) محافظت کنند.
۱۰	فرجام نیک	أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ (۳۵) آنان در باغها (ی بهشت ابد) با عزت و احترام متنعمند.
۱۱	پایبند به عهد و پیمان	وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (۳۲) و آنان که امانت و عهد و پیمانشان را رعایت کنند.
۱۲	ارجمند و گرامی	أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ (۳۵) آنان در باغها (ی بهشت ابد) با عزت و احترام متنعمند.

یافته‌های مقاله حاضر به ترتیب شامل موارد ذیل است: ۱- توجه و اهمیت به نماز، آداب و شرایط انجام دقیق آن همچنین اثرات درمانی آن مانند یک پیوستار تمام ابعاد تربیتی (جنسی، اقتصادی، اجتماعی، معنوی، اخلاقی و عاطفی انسان را تحت پوشش خود قرار می‌دهد به عبارت دیگر آغاز و پایان تمام کمالات در آیات ۲۲ تا ۳۵ این سوره با توجه به نماز و شرایط و کیفیت انجام آن است.

خداوند در این آیات سیمای امت اسلامی و جامعه ایدآل با سبک زندگی قرآنی و تربیت معنوی انسان را ترسیم نموده است. بنابراین اعتقاد به خداوند و انجام نماز در رفتار فردی اجتماعی و سبک زندگی افراد نقش بسزایی دارد. ۲- یافته‌های تحلیل نشان داد فریضه نماز چنان چتری است که بر تمام شئون زندگی مؤمنین اثرات فراوان دارد. نکته مهم دیگر که نظر هر مربی و متخصص تعلیم و تربیت را به سوی خود معطوف می‌کند مسئله آسیب‌شناسی هر یک از ساحت‌ها و ابعاد تربیتی است که خداوند در قرآن کریم به‌طور جامع به هر بعد اشاره کرده است. ۳- یافته دیگر این تحلیل آن است که به نظر می‌رسد راهکار پیشنهادی خداوند انجام فریضه نماز است که مانند یک پیوستار در طول زندگی بشر جریان دارد که التزام به انجام آن و باورمندی به معاد خود منجر به اتخاذ سبک زندگی قرآنی و مؤمنانه در افراد نمازگزار می‌گردد. ۴- ساختار زندگی نمازگزار از منظر قرآن توصیف‌کننده سازمان‌یافتگی بیرونی نماز است. و ارتباط آن با زیست معنوی و زندگی نمازگزار را شرح می‌دهد در نتیجه می‌توان اذعان کرد نماز می‌تواند به‌عنوان پتانسیلی در فرد برای رویارویی با مسائل زندگی و قرار گرفتن بر محور ایمان و تربیت معنوی افراد نقش ارزشمندی را ایفا کند و این امر خودبه‌خود به ایجاد جامعه آرمانی و تحقق حیات طیبه در زندگی بشر رهنمون خواهد شد. ۵- یافته دیگر این پژوهش با تأکید بر آیات ۲۲ تا ۳۵ سوره معارج محافظت، استمرار و مداومت بر نماز است. مداومت و استمرار برخی از اعمال عبادی مثل نمازهای روزانه واجب نقش اثرگذاری بر پالایش روح انسان از رذایل اخلاقی دارد. از نظر تربیتی تأکید بر روش تمرین و تکرار و عادت موجبات رسیدن رفتار نهادینه یا ملکه حسنه را فراهم می‌کند و این مهم منجر به حصول سعادت ابدی و دوری از رذایل نفس خواهد شد. پژوهش‌ها هم نشانگر آن است که مراقبت و حضور قلب در نماز نگرش و التزام عملی به آن می‌تواند پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی باشد. ۶- یافته دیگر تحلیل این آیات اثرات نماز بر ساحت‌های مختلف تربیتی انسان است از آن جمله:

الف - تربیت جنسی (آیات ۲۹ تا ۳۱) ب- تربیت اقتصادی (آیات ۲۴ تا ۲۵) ج- تربیت اجتماعی (آیه ۳۲) د- تربیت معنوی (آیه ۲۶ تا ۲۸) ه- تربیت اخلاقی (آیه ۳۳) و- تربیت عاطفی (آیه ۳۵). علاوه بر ساحت‌های مختلف تربیتی آیات ۲۲ تا ۲۳ و آیه ۳۴ بر مداومت و محافظت بر نماز و آداب و ارکان و کیفیت نماز در تربیت معنوی انسان اشاره دارد. زواره از امام باقر (ع) روایت کرده است که فرمود: "آیه (۳۴) **وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ** درباره نماز واجب است هر که نمازهای فریضه را درحالی که به‌حق آن آشناست و غیر آن را بر آن مقدم نمی‌دارد در وقتش بخواند، خداوند برائتی برایش می‌نویسد که عذابش نکند ولی آنکه در غیر وقتش می‌گذارد و کارهای دیگر را بر آن مقدم می‌دارد کارش به دست خداست. اگر خواست او را می‌بخشد و اگر خواست وی را عذاب می‌کند". (تفسیر نورالثقلین صفحه ۸۵۷).

یافته‌های تحلیل در بخش **تربیت جنسی** آیه ۲۹ تا ۳۱ به مبحث رعایت عفت و پاکدامنی و کنترل و هدایت شهوات اشاره می‌کند و در نتیجه اعتقاد به عفت ورزی و تأثیر آن در شئون مختلف فردی و اجتماعی راهکار پیشنهادی قرآن ازدواج است. نتایج پژوهش‌ها هم نشان می‌دهد بین نگرش مثبت و التزام عملی به نماز با عفت ورزی و خویشتن‌داری جنسی رابطه معنی‌دار وجود دارد. روشن است تربیت جنسی مجموعه‌ای از اقدامات تربیتی است که شامل آموزش، هدایت، مراقبت و به‌کارگیری روش‌های درستی است که موجبات رشد غریزه جنسی انسان را جهت تعالی وی فراهم می‌کند و فرد آداب لازم را جهت روابط درست با جنس مخالف و موافق خود فرامی‌گیرد. در نتیجه طی کردن این مسیر فرد از رفتار جنسی سالم برخوردار است و عفت ورزی و پاکدامنی را ترجیح می‌دهد. بنابراین آموزش صحیح مسائل جنسی، پرورش هویت جنسی، پرورش حیا و عفت ورزی و حرکت به سمت ازدواج از اموری است که می‌تواند راهکاری بر تربیت جنسی صحیح باشد.

یافته‌های ناشی از تحلیل در بخش **تربیت اقتصادی** مربوط به آیات ۲۴ و ۲۵ سوره مبارکه معارج مربوط به کمک به نیازمندان، محرومان و فقرا بوده و بر انفاق اموال تأکید دارد. نتایج پژوهش‌ها از اثرات نماز در عرصه اقتصادی نشانگر آن است که تربیت

اقتصادی بر پایه سبک زندگی قرآنی به افزایش تعاون اجتماعی، افزایش پس‌انداز، افزایش سرمایه‌گذاری مشروع و به دنبال آن تقلیل دامنه کنترل رسمی دولت و کاهش هزینه‌های مالی محو زمین‌های مفسد اقتصادی، افزایش تعهد و انضباط شغلی و بهره‌وری اقتصادی را نشان می‌دهد. در بخش اسلامی هم میانه‌روی در مصرف و اعتدال در تأمین معاش از وظایفی است که پیامبر (ص) آن را وظیفه خود می‌دانست. لازم به ذکر است در آیات ۲۴ تا ۲۵ منظور از حق معلوم زکات واجب یا مستحب است. و باور به وجود معاد برانگیزاننده عمل انفاق می‌باشد.

نتایج تحلیل آیه ۳۲ در بخش **تربیت اجتماعی** به مضمون وفای به عهد و امانت اشاره می‌کند. بنابراین منظور از وفای به عهد کلیه قراردادهای زبانی و عملی است که انسان با دیگران می‌بندد که نسبت به اجرای آن خلف وعده صورت نگیرد. منظور از امانت شامل حقوق الهی و حقوق انسانی و کلیه نعمت‌های الهی است که در اختیار انسان قرار دارد. نتایج پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که خواندن نماز با حضور قلب و مراقبت از آن در کاهش آسیب‌های اجتماعی به‌ویژه آسیب‌های فضای مجازی مؤثر است. و به بهبود زندگی فردی اجتماعی کمک شایانی می‌کند. نماز به‌عنوان یکی از ابعاد مؤثر در سبک زندگی قرآنی نقش عظیمی در پیشگیری از جرم و جنایت دارد. التزام به نماز خودبه‌خود باعث توسعه اخلاق اجتماعی و پایبندی به حقوق اجتماعی افراد جامعه و سبب تعالی سبک زندگی قرآنی می‌گردد. آثار نماز در تربیت اجتماعی تحکیم پایه‌های برادری و برابری، جلوگیری از بروز اختلاف، دفاع از حقوق مظلومین و دفاع از آرمان‌های اسلام در جامعه و پیروی از ولایت است. در این میان نماز جماعت تمرین وحدت و یکپارچگی و یکدل و یک‌سو بودن مردم است.

یافته‌های تحلیل در بخش **تربیت اخلاقی** آیه ۳۳ سوره مبارکه معارج مربوط به گواهی به حق و عدالت افراد تربیت‌یافته سبک زندگی قرآنی است. این نوع تربیت صفت انسان‌های آزاده و حق‌طلب متعهد به اجرای عدالت و اجرای سخنان الهی است. یافته‌های پژوهشگران حاکی از آن است که نماز به‌عنوان یک برنامه تربیتی در زندگی اخلاقی فرد نمازگزار اثر مستقیم دارد. شرایط موجود در نماز به‌گونه‌ای است که می‌توان با تداوم بر خواندن نماز درس صداقت، نظم، پاکیزگی و مراعات حقوق دیگران، هدایت، صبر، توکل و ... را آموخت. نماز به ایجاد اخلاق حسنه در افراد منجر شده و امیدواری به رحمت بی‌منت‌های پروردگار و رضایت به آنچه بر او مقدر شده همگی روزبه‌روز بر اثر تداوم به این عمل عبادی تقویت می‌شود. نماز در تربیت اخلاقی منجر به روح خضوع و خشوع در افراد شده و بالی برای پرواز به ملکوت بوده و در صورت تداوم به این عمل منجر به خودسازی و تزکیه نفس از رذایل خواهد شد.

یافته‌های تحلیل در بخش **تربیت معنوی** به آیات ۲۶ تا ۲۸ و بحث تصدیق قیامت و تصدیق روز جزا و باورمندی به معاد اشاره می‌کند. ابوحمزه از امام باقر (ع) درباره این آیه نقل می‌کند؛ "منظور خروج و ظهور امام زمان (عج) است." (کافی، جلد ۸، صفحه ۲۸۷) به نظر می‌رسد این یافته به تربیت مهدوی افراد نیک در آیات سوره مبارکه معارج اشاره می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد نماز از مهم‌ترین واجبات الهی است تا رابطه بین انسان‌ها با خالق هستی در تمام طول شبانه‌روز حفظ شود و عامل اصلاح رفتار، گفتار و کردار باشد. بدیهی است اگر نماز پذیرفته شود در درگاه خداوند بقیه عبادات هم پذیرفته می‌شود. نماز معبر اصلی هدایت و آیین هنرنمایی الهی است که خداوند تمام خیرها و ارزش‌ها و نیکویی‌ها را در آن برای انسان یکجا قرار داده است. بر ای اساس نماز سبب نشاط و تکامل معنوی و تعالی فرهنگ می‌باشد. بنابراین می‌توان اذعان کرد تقویت تربیت معنوی بر پایه نماز امکان‌پذیر است.

یافته‌های تحلیل در بخش **تربیت عاطفی** آیه ۳۵ سوره معارج اشاره به آرامش و حسن عاقبت نمازگزاران و گرمی داشته شدن آن‌ها و همچنین ترس از عذاب الهی اشاره دارد. یافته‌های پژوهش دیگران هم به آثار مهم نماز در بخش تربیت عاطفی شامل

کاهش اضطراب و افسردگی، آرامش روان، طمأنینه، بالابردن سطح تاب‌آوری و رهایی از غم و اندوه می‌باشد. خداوند در سوره بقره آیه ۱۵۳ به مؤمنین سفارش کرده است که هنگام مشکلات و گرفتاری‌ها به نماز پناه ببرند " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" امام صادق (ع) فرمودند: هرگاه غمی از غم‌های عالم دامن‌گیرتان شد وضو بگیرید و به مسجد بروید و دو رکعت نماز بخوانید و دعا کنید. (وسائل الشیعه جلد ۵ ص ۲۶۴) در آیه ۲۷۷ سوره بقره نیز تأکید شده است که نمازگزاران از خوف و حزن بری هستند " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" در نتیجه می‌توان گفت نماز اثرات اضطراب‌زدایی را در خود دارد و با شکوفا کردن ارزش‌های عاطفی و تعدیل امیال نفسانی و جهت‌دهی به انگیزه‌های درونی انسان را به مقامات بلند معنوی می‌رساند. لازم به ذکر است که جدول ذیل خلاصه یافته‌های این پژوهش را نشان می‌دهد.

### دول ۲: ابعاد تربیت، تبیین سبک زندگی قرآنی و راهکار درمانی بر اساس آیات ۲۲ تا ۳۵ سوره معارج

ردیف	ابعاد تربیت	آیه	موضوع	تبیین و تحلیل	ابعاد و سبک زندگی قرآنی
۱	تربیت جنسی	آیه ۲۹ تا ۳۱	اعتقاد به عفت ورزی و راهکار ازدواج برای آسیب‌شناسی آن	رعایت عفت و پاک‌دامنی - کنترل و هدایت شهوات - ازدواج	عقلی - عملی - عاطفی
۲	تربیت اقتصادی	آیات ۲۴ تا ۲۵	انفاق اموال	کمک به نیازمندان، محرومان و فقرا، منظور از حق معلوم زکات واجب یا مستحب است	عقلی - عملی
۳	تربیت اجتماعی	آیه ۳۲	وفای به عهد	وفای به عهد (کلیه قراردادهای زبانی و عملی و عدم تخلف در اجرای آن) امانت (حقوق الهی - حقوق انسانی)	عقلی - عملی
۴	تربیت معنوی	آیات ۲۶ تا ۲۸	تصدیق قیامت	تصدیق روز جزا- باورمندی به معاد، جلوه‌گری آن‌هم درونی (قلبی) و هم بیرونی (عرصه عمل) ایجاد حالت	عملی - عقلی - عاطفی

راهکار  
درمانی  
مداومت و  
محافظت بر  
نماز آیه ۲۲ و  
۲۳  
آیه ۳۴  
حفظ نماز و  
کیفیت آن

		خوف و رجا و عدم ایمنی از عذاب خدا				
عملی - عقلی - عاطفی		گواهی به حق و عدالت صفت انسان‌های آزاده و حق طلب - معتقد به اجرای عدالت و سخنان الهی	اخلاق اجتماعی	آیه ۳۳	تربیت اخلاقی	۵
عملی - عاطفی		ترس از عذاب - آرامش - امنیت و حسن عاقبت نمازگزاران	گرامی داشته شدن انسان مؤمن - آرامش	آیه ۳۵	تربیت عاطفی	۶

#### ۴- نتیجه گیری

به‌طور خلاصه می‌توان درباره دستاوردهای این مقاله بیان نمود که نماز دارای آثار وضعی و تربیتی بر فرد و ارکان جامعه است و می‌تواند با ایجاد رابطه حقیقی میان اجزاء عالم به‌مثابه یک اهرم هدایتی، حمایتی و نظارتی عمل کند و از آنجایی که گستره اثرات آن در تربیت انسان منجر به کاهش زمینه‌های انحراف اجتماعی خواهد شد می‌توان با برنامه‌های تربیتی متنوع در ساحت‌های مختلف با محوریت نماز برای رابطه تداومی با خالق زمینه‌سازی کرد. تحقیقات میدانی هم یافته‌های پژوهش حاضر را در حوزه‌های مختلف تأیید می‌کند. در مواردی هم توجه به نماز به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی و عاملی در پالایش اخلاقی به‌عنوان یکی از بهترین راه‌های تکوین سبک زندگی اسلامی در جامعه و ایجاد تمدن نوین اسلامی معرفی شده است. پژوهش‌های متعددی به نقش محوری نماز در برقراری نشاط معنوی و مدیریت تربیت معنوی و کاهش آسیب‌های اجتماعی - اقتصادی، بهبود زیست معنوی و تعالی فرهنگی افراد بشر اشاره کرده‌اند. ساخت زندگی نمازگزار از منظر سبک زندگی قرآنی توصیف‌کننده سازمان‌یافتگی بیرونی و درونی نماز است. دستاوردهای گوناگون حاصل از تحلیل مضامین آیات سوره مذکور وجود رابطه نزدیک این ویژگی را با ساحت‌های مختلف تربیتی، پرداختن آسیب‌شناسانه هر یک از ابعاد تربیت انسان نشان می‌دهد. لذا پایبندی به نماز خودبه‌خود این پتانسیل را دارد که تاب‌آوری فرد جهت مقابله با مشکلات و تعمیق ابعاد تربیت در زمینه‌های مختلف را افزایش دهد. همچنین دستاوردهای دیگر مقاله حاضر باورمندی به نماز است که می‌تواند در زمینه‌های عملی، عاطفی و عقلی در زیست معنوی انسان و سبک زندگی قرآنی تأثیرات مهمی برجای بگذارد. به‌طور خلاصه می‌توان اذعان کرد مهم‌ترین یافته حاصل از تحلیل مبانی تربیت معنوی و سبک زندگی قرآنی در سوره معارج تأکید بر عبادت خداوند با جلوه عملی نماز و آثار مربوط به آن در ساحت‌های متنوع تربیتی و بهزیستی معنوی انسان است. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش استادی و نبوی (۱۳۹۷) نوری و همکاران (۱۳۹۸) جزینی و همکاران (۱۳۹۹) دهنوی و هوشیاری (۱۴۰۰) میرزینلی و علوی مهر (۱۴۰۱) عرفانی (۱۴۰۱) جماعتی (۱۴۰۱) حسن‌وند (۱۴۰۱) وجدانی (۱۴۰۲) همسو و هماهنگ است. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه ساحت‌های تربیت مؤید نتایج پژوهش رفیعی و شیخ سفلا (۱۴۰۲) است. با توجه به اهمیت این مقوله و دستاوردهای حاصل از پژوهش پیش رو پیشنهاد می‌شود بیش از گذشته به نهادینه کردن فرهنگ نماز و سبک زندگی قرآنی در آحاد جامعه به‌ویژه نسل جوان و نوجوان پرداخته شود. روشن است که اهتمام به نماز با تأکید بر آثار مثبت فردی اجتماعی و تأثیرات شگرف بر ابعاد و ساحت‌های تربیتی می‌تواند زمینه‌ساز تحولات بنیادین در فرهنگ و زیست معنوی افراد جامعه باشد و به افزایش بهداشت روانی، بهبود و تعمیق سبک زندگی قرآنی سرمایه‌های



کشور کمک شایانی کند. بنابراین می‌توان به مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر اشاره کرد که استفاده از روش کیفی و تمرکز بر روش تحلیل مضمون بود. بدیهی است بهره‌برداری از دیگر روش‌های پژوهش کمی و ترکیبی برای کشف ابعاد ناشناخته و پاسخ به سؤالات پژوهشی و ابهامات احتمالی ضروری به نظر می‌رسد. در ادامه می‌توان اذعان کرد مضامین آیات (۲۲ تا ۳۵) سوره مبارکه معارج ظرفیت پرداختن به تربیت معنوی انسان و تقویت مقوله مغفول سبک زندگی قرآنی را دارد. لذا بر این اساس پیشنهاد می‌شود دیگر پژوهشگران در داخل کشور با رویکرد بومی و تربیتی - روانشناختی به مطالعه این مقوله در دیگر سوره‌های قرآن نیز همت گمارند.

## منابع

۱. قرآن کریم.
۲. تفسیر المیزان. علامه طباطبایی.
۳. احتشامی، علی حسین. ورمزیار، محسن؛ خوشخویی، منصور. (۱۴۰۰). نقش آسیب‌های دنیاگرایی در تربیت معنوی از منظر نهج‌البلاغه. پژوهشنامه نهج‌البلاغه تابستان ۱۴۰۰ - شماره ۳۴ رتبه ب (وزارت علوم/18) ISC صفحه - از ۱۳۹ تا ۱۵۶).
۴. احقر، قدسی. انتظامی بیان، نرگس. (۱۳۹۴). تبیین ماهیت تربیت معنوی و راهبردهای تحقق آن در آموزه‌های قرآنی (مقاله پژوهشی حوزه). مجله اسلام و پژوهش‌های تربیتی سال هفتم بهار و تابستان ۱۳۹۴ شماره ۱ (پیاپی ۱۳)
۵. اکبری، رضا. (۱۳۹۷). سبک زندگی قرآن. نشریه معارف اسلامی و مطالعات اجتماعی بهار و تابستان ۱۳۹۷ - شماره ۶ (صفحه - از ۱ تا ۱۴).
۶. استادی، آسیه، و نبوی، سیدمجید. (۱۳۹۷). نقش نماز در تعالی فرهنگی- اجتماعی سبک زندگی اسلامی با تکیه بر دیدگاه مقام معظم رهبری (مدظله العالی). بصیرت و تربیت اسلامی، ۱۵(۴۴)، ۷۷-۹۵. SID. <https://sid.ir/paper/507529/fa>
۷. ایروانی، جواد. جلائیان، اکبرنیا علی. (۱۳۹۲). سبک زندگی اقتصادی در جامعه قرآنی و جامعه غربی. مجله پژوهش‌های اجتماعی، اسلامی. شماره ۹۷. صفحه ۴۱ تا ۶۸.
۸. پورعابدین، روح اله و سلم آبادی، حسن، ۱۳۹۴، سبک زندگی معنوی، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد.
۹. جماعتی، حسین. (۱۴۰۱). تاثیر مداومت در عبادت بر پالایش رذایل اخلاقی. نشریه معرفت اخلاقی، پیاپی ۳۲.
۱۰. جزینی، علیرضا و عباسی کسانی، علی و پناهی، محسن، (۱۳۹۹)، تاثیر سبک زندگی اسلامی در پیشگیری از جرم و آسیب‌های اجتماعی (با تاکید بر نقش نماز). مجله مطالعات اسلامی آسیب‌های اجتماعی. دوره دوم شماره ۱ صفحه ۳۵ تا ۴۸.
۱۱. حرعاملی، محمدبن حسن. نوری، حسین بن محمدتقی. ۱۳۸۵. وسائل الشیعه و مستدرکها، ناشر: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. (جلد ۵).
۱۲. خطیبی، حسین؛ ساجدی، ابوالفضل. (۱۳۹۲). مروری بر شاخص‌های سبک زندگی اسلامی. مجله معرفت. اردیبهشت ۱۳۹۲ - شماره ۱۸۵ رتبه علمی-ترویجی (وزارت علوم/14) ISC صفحه - از ۱۳ تا ۲۶).
۱۳. شیخ سفلی، لیلا. رفیعی، حسن رضا. (۱۴۰۱). مبانی اصول و روش‌های تربیت از دیدگاه قرآن کریم. مجله بصیرت و تربیت اسلامی. شماره ۶۱ صفحه ۱۷۵-۱۴۹.
۱۴. عرفانی، محمد نظیر و عرفانی، رحمت الله، (۱۴۰۱). تاثیر عبادت در پابندی به قوانین اجتماعی از منظر قرآن و احادیث. مجله مطالعات حدیث پژوهی. شماره ۱۳. صفحه ۴۲ تا ۷۱.
۱۵. عروسی حویزی، شیخ عبدعلی بن جمعه. (۱۱۱۲ ه ق). تفسیر نور الثقلین ترجمه: محمد مهدی سازندگی. محمدحسن فاطمی نیا. هادی صلواتی. با پیش گفتار و اشراف عبدالرحیم حقیقی بخشایشی. قم: دفتر نوید اسلام. جلد ۷- ۱۳۹۱.
۱۶. قرائتی، محسن. (۱۳۸۸). تفسیر نور. جلد دهم. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۷. رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۹). تفسیر قرآن مهر. جلد دهم (سوره‌های تحریم تا ناس). قم: عصر ظهور.

۱۸. کوچک زایی، مصطفی. مقدم نیا، سید حسن. ربیعی، رسول. فیضیان، مجیدرضا. (۱۳۹۹). تفکر طراحی مسیر تحقق سبک زندگی اسلامی ایرانی. نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی. سال چهارم، شماره چهارم، زمستان ۹۹، صفحات ۴۸۳ تا ۴۸۷.
۱۹. معصومه کیانی مریم پورجمشیدی. (۱۴۰۰). تبیین تربیت معنوی برای کودکان با تأکید بر مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تربیت رسمی عمومی ایران و بررسی فرصت‌ها و چالش‌های یادگیری الکترونیکی برای آن. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی سال ششم تابستان ۱۴۰۰ شماره ۲ (پیاپی ۱۹).
۲۰. محمدی دهنوی، سعید، هوشیاری، جعفر. (۱۴۰۰). فرایندهای دینی و روان‌شناختی حضور قلب در نماز بر اساس منابع اسلامی. پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، ۷(۱۵)، ۱۰۳-۱۱۹.
۲۱. مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۸۲. تفسیر نمونه، جلد ۲۵. با همکاری جمعی از نویسندگان. تهران: انتشارات دارالکتاب الاسلامیه.
۲۲. میرزینلی، سید فضل‌الله، علوی مهر، حسین. (۱۴۰۱). واکاوی غرض اصلی سوره مبارکه معارج با تأکید بر نقش معادباوری در تربیت انسان. تفسیر پژوهی، ۹(۱۷)، ۲۹۷-۳۲۸.
۲۳. موسوی‌زاده، سید جلال؛ سلحشوری، احمد. فیاض، ایراندخت. تبیین الگوی مفهومی تربیت معنوی مبتنی بر صحیفه سجاده در تعلیم و تربیت. مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی زمستان ۱۴۰۰ - شماره ۸۹ رتبه ب (وزارت علوم/ISC 22) صفحه - (۱۱۶۷ تا ۱۱۸۸).
۲۴. نوبخت، محمد، اسماعیلی، زهره، و ملکی، حمید. (۱۳۹۹). سبک زندگی انسان معنوی از منظر اسلام. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۸ (دوره جدید) (۴۹)، ۱۸۱-۲۰۳.
۲۵. نورالهی، سید محمد. رضائی اصفهانی، محمدعلی. قیوم زاده، محمود. (۱۴۰۱). بازپژوهی سویه‌های تربیت معنوی سبک زندگی اسلامی. فصلنامه پژوهش‌های اخلاقی (انجمن معارف اسلامی ایران). شماره ۱ دوره ۱۳. صفحه ۲۳۷-۲۵۶.
۲۶. نوری عالی، غلامی حیدرآبادی زهرا، سوادی عصمت، چمنی مریم، زارع سیده‌زهرا، نوروزی زهرا. نقش نماز در کاهش آسیب‌های اجتماعی (فضای مجازی). سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. ۱۳۹۸؛ ۳ (۲): ۱۱۳-۱۱۹.
۲۷. حسنونند، امین. (۱۴۰۱). نماز و نقش آن در سلامت جسمی و روانی. مجله اسلام و سلامت. دوره هفتم - شماره ۱ (۶) صفحه - از ۱۸ تا ۲۳.
۲۸. وجدانی، فاطمه. (۱۴۰۲). الگوی نظری «تربیت معنوی» با رویکرد اسلامی؛ یک مطالعه سنتز پژوهی. فصلنامه علمی تربیت اسلامی، ۱۸(۴۳)، ۷۱-۹۷. doi: 10.30471/edu.2022.8837.2649
۲۹. یعقوبی، محمدعلی. (۱۴۰۰). ویژگی‌های فرزند صالح در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن و حدیث. مجله مطالعات حدیث پژوهی بهار و تابستان ۱۴۰۰ - شماره ۱۱ (۲۵) صفحه - از ۳۹ تا ۶۳.