

نقش زنان خانه‌دار در اقتصاد مقاومتی خانواده

فاطمه رضاپور*

چکیده

موضوع تحقیق حاضر، نقش زنان خانه‌دار در اقتصاد مقاومتی خانواده است. مقاوم‌سازی اقتصاد که اصطلاحاً از آن به «اقتصاد مقاومتی» تعبیر می‌شود، یکی از مهم‌ترین مباحثی است که در اقتصاد هر کشوری به ویژه در کشور ما به دلیل شرایط خاص اقتصادی-سیاسی آن مطرح است. سرآغاز تحوّل اقتصاد کلان به سمت اقتصاد مقاومتی، سالم‌سازی و مقاوم‌سازی اقتصاد خانواده به عنوان زیرساخت اقتصاد جامعه است. در این تحقیق، با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از اسناد و مدارک کتابخانه‌ای به بررسی نقش زنان در اقتصاد مقاومتی خانواده پرداخته شده است. مدیریت اقتصادی خانه از لحاظ تخصیص بودجه و اصلاح الگوی مصرف بر عهده‌ی زنان خانه‌دار است که با فراغ بال و آرامش بیشتری نسبت به زنان شاغل می‌توانند از عهده‌ی این مسئولیت برآیند. همچنین با به کار بستن تعالیم دینی، آموزش آن به فرزندان و تربیت اقتصادی آنان زمینه‌های افزایش روزی و رشد اقتصادی خانواده را فراهم آورند.

* . طلبه‌ی سطح دو، مدرسه‌ی علمیه‌ی نرجس علیها السلام

واژگان کلیدی: اقتصاد مقاومتی، اصلاح الگوی مصرف، زنان خانه‌دار، افزایش روزی، تربیت اقتصادی.

مقدمه

در گذشته، همه‌ی اعضای خانواده به ویژه زنان در امر تولید مشارکت داشتند؛ اما به تدریج با شروع انقلاب صنعتی و انتقال تولید به کارخانه‌های بزرگ، زنان مجبور شدند در کارخانه‌ها مشغول شوند (سفیری و جعفرنژاد، ۱۳۸۲، ص ۱۹ و ۱۲۸). زنان به علت روحیه‌ی لطیف و شرایط جسمانی خود در محیط کار متحمل صدمه‌های جسمی و روحی شدیدی می‌شوند (سالاری مقدم، ۱۳۸۴، ص ۴۶) و عاطفه‌ی مادری لازم برای همسر و فرزندان را تا حدودی از دست می‌دهند (پریور، ۱۳۶۳، ص ۶۹) که به هیچ قیمتی قابل جبران نیست. بنابراین، به نظر می‌رسد در تراحم بین اشتغال با خانه‌داری، حق تقدّم با خانه‌داری است (طاهری‌نیا، تیر ۱۳۸۴، ص ۱۲). زنان خانه‌دار با فراغ بال و شادابی که در محیط خانه دارند می‌توانند در تدبیر امور منزل در زمینه‌های مختلف قدرت‌نمایی کنند و با اتخاذ سیاست‌های اقتصادی ساده و در عین حال مهم به بهترین نحو ممکن به تدبیر امور اقتصادی و تقدیر معیشت خانواده بپردازند و به‌ویژه با تربیت اقتصادی فرزندان خود، در رونق اقتصاد مقاومتی خانواده نقش مؤثری داشته‌باشند. منظور از اقتصاد مقاومتی، اقتصادی است که بر پایه‌ی اصولی از جمله: اصلاح الگوی مصرف، میانه‌روی و پرهیز از اسراف، تجمل‌زدایی، خودکفایی در حدّ امکان و از همه مهم‌تر بر پایه‌ی تعالیم دینی استوار باشد و در نوسانات و شرایط ناهموار اقتصادی، دست‌خوش تزلزل و شکست نگردد.

سخن گزافی نیست اگر بگوییم زنان خانه‌دار در امور اقتصادی در رتبه‌ی زنان شاغل و یا فراتر از آن‌ها قرار دارند. آن‌ها می‌توانند با اصلاح الگوی مصرف، ایجاد ارزش افزوده از طریق تولیدات خانگی و نیز سالم‌سازی زیرساخت‌های اقتصادی خانواده از جمله تربیت اقتصادی فرزندان، نقش بسیار مهمی در اقتصاد مقاومتی خانواده داشته باشند. در این تحقیق توصیفی-تحلیلی، با توجّه به اهمّیت موضوع در شرایط کنونی اقتصاد کشور و افزایش روند

رو به رشد تجمل‌گرایی و مصرف‌زدگی، کارکرد اقتصادی، تربیتی و دینی زنان خانه‌دار در اقتصاد مقاومتی خانواده مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

با توجه به ماهیت موضوع، کتاب‌های مورد مطالعه، در سه بخش روایی، اقتصادی و تربیتی مورد استفاده قرار گرفت که بحار الانوار علامه مجلسی - رضوان الله علیه - هنر تنظیم دخل و خرج خانه (اقتصاد خانواده) و جبهه گلمکانی و اقتصاد در خانواده‌ی طاهره کشوادی به ترتیب نمونه‌هایی از آن کتاب‌ها می‌باشند. در کتاب هنر تنظیم دخل و خرج خانه، اشاره‌ی گسترده‌ای به تعالیم دینی به ویژه در بحث افزایش روزی و تربیت اقتصادی فرزندان نشده در حالی که در این تحقیق، بر غنی‌سازی مطالب به وسیله‌ی آیات و روایات اهتمام بیشتری شده است. کتاب اقتصاد در خانواده علی‌رغم حجم کم خود، سرشار از مطالب و نکات ارزشمندی بود که بسیار مورد استفاده واقع شد. علاوه بر کتاب‌های متعدد، از پایان‌نامه‌ی کارشناسی خانم مریم سالاری مقدم در زمینه‌ی تربیت فرزندان و همچنین، از نرم‌افزار جامع الاحادیث (مؤسسه‌ی تحقیقات کامپیوتری نور) استفاده شده است.

اقتصاد مقاومتی

«اقتصاد» از ریشه‌ی «قصد» به معنای میانه‌روی در چیزی که دو طرف افراط و تفریط دارد (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۱۹۷ و هومن، ۱۳۶۵، ص ۲۴) مشتق شده است. معادل انگلیسی آن، Economics از دو کلمه‌ی یونانی Oikos به معنای خانه و Nomos به معنای قانون گرفته شده که در فارسی به «تدبیر منزل» ترجمه می‌شود (احمدی، ۱۳۸۱، ص ۱۱) و در اصطلاح به معنای بررسی روش‌هایی است که بشر به وسیله یا بدون وسیله‌ی پول برای به کاربردن منابع کمیاب برای تولید کالاها و خدمات در طی زمان و همچنین برای توزیع آن‌ها بین افراد و گروه‌ها در جامعه به منظور مصرف در زمان حال و آینده انتخاب می‌کند (ساموئلسون، ۱۳۵۲، ج ۱، ص ۶). بنابراین، می‌توان گفت اقتصاد مقاومتی، اقتصادی است بر پایه‌ی استقلال و خودکفایی که در طول زمان با اتخاذ سیاست‌های پولی و مالی صحیح پایدار می‌ماند.

زنان خانه‌دار و مدیریت بودجه‌ی خانواده

زنان خانه‌دار در اصلاح الگوی مصرف، ایجاد ارزش افزوده و در نتیجه هدایت خانواده به سمت اقتصاد مقاومتی نقش بسزایی دارند. خانه‌دار در لغت به معنای با کفایت، میانه‌رو، درست خرج‌کن، مقصد و کدبانویی است که اداره‌ی امور خانه را به‌خوبی انجام می‌دهد (دهخدا، ج ۲۰، ص ۲۰۶) و در اصطلاح به زنان غیر شاغل که به اداره‌ی امور خانه می‌پردازند، زنان خانه‌دار گفته می‌شود.

الف. اصلاح الگوی مصرف

یکی از مهم‌ترین مباحث در زمینه‌ی اقتصاد مقاومتی، بحث مصرف، رفتار مصرف‌کننده و اصلاح الگوی مصرف می‌باشد که البته برای رسیدن به آن ناگزیر از تعریف الگوی مصرف می‌باشیم. اصلاح از «صلح» به معنای نقطه‌ی مقابل فساد و تباهی (راغب اصفهانی، ج ۲، ص ۴۱۲) و نیز به معنای به صلاح در آوردن و نیکو کردن است (دهخدا، ۱۳۳۸، ج ۷، ص ۳۰۹۴) و «مصرف» نیز به معنای خرج شدن (دهخدا، ۱۳۳۸، ج ۴۵، ص ۵۶۵) به کار می‌رود که معادل انگلیسی آن Consumption می‌باشد و اصطلاحاً عبارتست از ارزش پولی کالاها و خدماتی که توسط افراد خریداری می‌شود (اخوی، ۱۳۷۶، ص ۱۵۱). بنابراین، اصلاح الگوی مصرف، همان به کارگیری روش‌های اقتصادی صحیح در جهت مصرف بهینه و کاهش هزینه‌های خانوار است. از جمله اقداماتی که در این زمینه می‌توان انجام داد ایجاد «ارزش افزوده» می‌باشد. این عبارت نیز از ترکیب «ارزش» به معنای قیمت و «افزوده» به معنای بیشتر شده به دست آمده است (دهخدا، ج ۵، ص ۱۸۱۱ و ج ۷، ص ۳۰۹۷) و در اصطلاح به معنای ارزش تولیدات یک بنگاه به کسر ارزش نهاده‌های خرید شده از دیگر بنگاه‌ها می‌باشد. (مریدی و نوروزی، ۱۳۷۳، ص ۳۳)

به طور کلی، هر چه مصرف افراد یک خانواده یا جامعه، یا چگونگی تخصیص درآمد آن‌ها منطقی‌تر و آگاهانه‌تر باشد، اقتصاد در آن خانواده یا جامعه مقاوم‌تر خواهد بود. آموزه‌های اسلامی نیز توجه ویژه‌ای به این موضوع نموده و اصول، معیارها و محدودیت‌هایی را برای مصرف، مشخص ساخته‌است. (ایروانی، ۱۳۹۰، ص ۲۳۳ و ۲۳۴) مصرف ایده‌آل از نظر اسلام، مصرفی در حد اعتدال و به قدر کفاف همراه با قناعت و به دور از اسراف و تبذیر است. در آیات و روایات از اعتدال و میانه‌روی در مصرف به «قصد» و «اقتصاد» تعبیر شده که با توجه به افراد مختلف و شأن و شخصیت اجتماعی آنان متفاوت است. (خلیلیان اشکذری، ۱۳۸۱، ص ۱۸۹) خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَ اقْصِدْ فِي مَشِيكَ...»؛ در رفتار میانه‌رو باش... (لقمان / ۱۹) عدم مصرف بهینه، همان «اسراف» است که از ریشه «سَرَف» به معنای تجاوز از حد در هر کاری مشتق شده‌است. (راغب اصفهانی، ج ۲، ص ۲۱۰ و ۲۱۱ و تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۳۸) امام سجاد علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «... وَ احْجُبْنِي عَنِ السَّرْفِ وَ الْإِزْدِيَادِ وَ قَوْمِي بِالْبَدْلِ وَ الْإِقْتِصَادِ وَ عَلَّمَنِي حُسْنَ التَّقْدِيرِ...»؛ ... پروردگارا مرا از اسراف و زیاده‌روی بازدار و به بخشش و میانه‌روی قوام ده و حسن تقدیر را به من بیاموز... (صحیفه‌ی سجادیه، ۱۳۸۷، ص ۲۰۶ و ۲۰۷)

درآمد یا مصرف در حد کفاف هنگامی است که نیازهای اولیه‌ی یک خانواده از لحاظ خوراک، پوشاک، مسکن، تحصیل، درمان و غیره، از حد متوسط درآمد یک خانوار در یک جامعه‌ی اسلامی بیشتر شده باشد که مصرف بیشتر از آن از نظر جامعه افراط تلقی می‌شود. (صدر، ۱۳۷۴، ص ۲۱۳) این تعریف، مطابق با معنای کفاف در زبان عربی است که قدر کفاف، آن اندازه از امکانات است که انسان را از دیگران بی‌نیاز کند (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۱۱۳) و مصرف بیشتر از آن، اسراف است؛ هم‌چنان که امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرمایند: «ما فَوْقَ الْكِفَافِ إِسْرَافٌ»؛ هر آنچه بیشتر از کفاف باشد، اسراف است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۵۹) و در حدیث دیگری از ایشان می‌خوانیم: «كُلُّ مَا زَادَ عَلَيَّ

إِلْقِصَادِ إِسْرَافٍ»؛ هر آن چه بیشتر از حدّ اعتدال و میانه‌روی باشد، اسراف است. (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۷۶)

اسراف، نتایج ناگواری را در زندگی دنیوی و اخروی فرد اسرافکار به دنبال دارد که در حدیثی از امام صادق علیه السلام به یکی از موارد آن اشاره شده است: «إِنَّ السَّرْفَ يُوْرِثُ الْفَقْرَ وَ إِنَّ الْقَصْدَ يُوْرِثُ الْغِنَى»؛ قطعاً اسراف، موجب فقر و میانه‌روی موجب بی‌نیازی می‌شود. (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۱۷۴) متأسفانه، در جامعه‌ی اسلامی ما همانند بسیاری از جوامع دیگر، مصرف فراتر از حدّ کفاف، اسراف و تبذیر به طور گسترده‌ای در ابعاد مختلف زندگی افراد به چشم می‌خورد و حتی در بسیاری از موارد، رنگ ارزش به خود می‌گیرد، در حالی که اعتدال و اقتصاد در رفتار مصرف‌کنندگان چندان جایگاهی ندارد و تخصیص درآمد و امکانات محدود به نیازهای نامحدود افراد به شیوه‌ی صحیح، صورت نمی‌پذیرد.

زنان خانه‌دار که مدیریت بودجه را در خانواده به عهده دارند می‌توانند با حذف اسراف و تبذیر از الگوی مصرف و با انتخاب‌های اقتصادی خود در جهت تأمین نیازهای خانواده، گام مؤثری در اصلاح الگوی مصرف بردارند و به دور از هر گونه تجمل، مدگرایی، فخرفروشی و چشم و هم‌چشمی‌های زیان‌بار با شناخت هزینه‌های ضروری و واقعی خود و خانواده و اولویت‌بندی آن‌ها، تخصیص بودجه را به بهترین شیوه‌ی ممکن مدیریت نمایند.

۱- دسته‌بندی هزینه‌ها

نخستین مرحله در اصلاح الگوی مصرف، شناخت و کشف هزینه‌های واقعی و منطقی از طریق دسته‌بندی آن‌هاست.

هزینه‌ها را می‌توان بر اساس معیارهای مختلفی دسته‌بندی نمود که در ذیل به چند مورد از آن اشاره می‌شود: هزینه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت: هزینه‌های کوتاه‌مدت، همان هزینه‌های جاری و روزمره هستند که هزینه‌ی خوراک، رفت‌وآمد و غیره را دربرمی‌گیرند. هزینه‌های میان‌مدت مانند هزینه‌های پوشاک و تفریح و هزینه‌های بلندمدت مانند خرید خانه و کالاهای سرمایه‌ای و با دوام است که این خریدها بر کل اقتصاد خانواده

تأثیر می‌گذارند؛ لذا برنامه‌ریزی برای هزینه‌ی کوتاه‌مدت و میان‌مدت باید به گونه‌ای باشد که هزینه‌های بلندمدت ممکن و تسهیل شود. (فرزانه، ۱۳۹۰، ص ۱۷۹)

هزینه‌های واقعی و غیرواقعی نیز تقسیم‌بندی دیگری است. هزینه‌ها یا نیازهای واقعی، متناسب با طبیعت انسانی فرد هستند؛ مانند هزینه‌ی غذا، پوشاک و غیره و نیازهای غیر واقعی و جعلی که خود انسان آن‌ها را ایجاد می‌کند مانند نیاز به سیگار. (کشودی، ۱۳۸۸، ص ۳۰)

هزینه‌های قابل پیش‌بینی و غیر قابل پیش‌بینی نیز نوعی تقسیم‌بندی دیگر است. هزینه‌ی انواع بیماری‌ها، بیکاری، زیان‌های ناشی از حوادث طبیعی هزینه‌های غیر قابل پیش‌بینی هستند؛ لذا مدیریت هزینه‌ها و استفاده از بیمه‌ها برای رویارویی با آن‌ها باید خسارت‌های مالی آن‌ها را به حداقل برساند؛ گرچه همواره اولویت با مخارج ضروری و فوری است. سایر دسته‌بندی‌ها عبارتند از: هزینه‌های مصرفی (جاری) و سرمایه‌ای، هزینه‌های خرید و نگهداری، هزینه‌های خوراکی و غیرخوراکی، هزینه‌های وابستگی‌زا و استقلال‌آور (افزایش سرمایه، اشتغال و...)، هزینه‌های اسمی و واقعی، هزینه‌های دوسویه و یک‌سویه (نذر، انفاق و هدیه)، هزینه‌های مادی و معنوی (اتلاف وقت، آبروریزی، برخلاف دین قانون و وجدان عمل نمودن). (فرزانه، ۱۳۹۰، ص ۱۷۹)

۱-۱- چاره‌جویی‌ها

۱. جای‌گزینی کالاها یا خدماتی که از نظر کیفیت به‌ویژه بسته‌بندی و اندازه با عرف مصرف خانواده‌های پردرآمد هم‌خوانی ندارند و بدون تفاوت آشکار در مصرف کالاهای مشابه، ارزان‌تر نیز هستند. برای مثال، جایگزینی برنج ارزان‌تر با برنج اعلا یا حتی نان و سیب‌زمینی به جای برنج.
۲. پیش از نیاز به خرید کالا، ذهن اعضای خانواده درباره‌ی خرید آن بی‌طرف است؛ به تدریج با گفت‌وگو درباره‌ی آن و تحت تأثیر القانات و تبلیغات، فرد برای خرید کالا تحریک می‌شود و نمی‌تواند از آن صرف‌نظر کند. برای مثال، برای داشتن پرده‌ای

گران‌قیمت حاضر است هزینه‌های ضروری خانواده را برای چند ماه کاهش دهد. لذا حتی الامکان باید از ایجاد نیازهای غیرواقعی جلوگیری کرد.

۳. مصلحت‌اندیشی به جای مطلوبیت طلبی (لذت‌جویی) یا جای‌گزینی نیاز به جای خواسته.

۴. جای‌گزینی هزینه‌های غیرضروری با مخارج کمتر به جای هزینه‌های غیرضروری با مخارج بیشتر. برای مثال، جای‌گزینی یک جشن تولد کم‌خرج به جای یک سفر چند روزه.

۵. هزینه‌های جشن و سوگواری و مانند آن باید متناسب با درآمد و پس‌انداز خانواده باشد. کوتاه کردن مدت زمان مراسم، دریافت هدیه‌ی نقدی به جای هدیه‌ی کالایی و سایر تدابیر مفید خواهد بود. (فرزانه، ۱۳۹۰، ص ۱۷۹)

زنان خانه‌دار پس از کشف نیازهای ضروری و واقعی خود و خانواده با به‌کارگیری این سیاست‌ها می‌توانند از انجام بسیاری از خرج‌های غیرضروری و بیهوده جلوگیری نمایند و با تغییر نگرش مصرف‌گرایانه به اصلاح الگوی مصرف بپردازند تا بتوانند گام مهمی در شکوفایی اقتصادی مقاومتی در خانواده‌ی خود بردارند.

۲- برنامه‌ی اقتصادی

در اصلاح الگوی مصرف، پس از شناخت نیازها، داشتن یک برنامه‌ی اقتصادی لازم است. اولین قدم در برنامه‌ریزی اقتصادی، جمع‌آوری اطلاعات است. زن خانه‌دار با تشکیل جدول هزینه-درآمد خانواده می‌تواند فهرست منظمی از مخارج انجام شده و درآمد کسب شده داشته‌باشد. با این کار، مشخص می‌شود چه مقدار از درآمد، صرف نیازهای واقعی یا غیرواقعی شده‌است که اگر درآمد، صرف نیازهای غیرواقعی نمی‌شد، نیازهای واقعی می‌توانستند بهتر و بیشتر تأمین شوند. تحلیل و بررسی این جدول، باعث کاستن از هزینه‌های غیرضروری و سرانجام توقف آن‌ها می‌شود؛ ضمن این که سایر اعضای خانواده با مشاهده و تحلیل این جدول، شرایط اقتصادی را بهتر درک خواهند کرد. همچنین در شرایطی که

درآمد اضافی حاصل می‌گردد، میزان آن مشخص و برای پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری آن تدابیری اندیشیده می‌شود. (کشوادی، ۱۳۸۸، ص ۳۰-۳۲)

برنامه‌ریزی اقتصادی کمک می‌کند تا در برابر افزایش هزینه‌ها مقاومت شود که بهبود مدیریت نظام اقتصادی و صرفه‌جویی خانواده را به همراه دارد. کاهش مخارج مصرفی روزمره‌ای که افزایش داشته، برای خانواده‌ای که این مخارج برایش عادت شده است بسیار سخت می‌باشد که به این حالت «چسبندگی هزینه‌ی خانوار» می‌گویند. جمع‌بندی هزینه‌ها و درآمدها نشانه‌ی بلوغ مالی است که می‌تواند آثار سوء بدگمانی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر را کاهش دهد. همچنین، برنامه‌ی اقتصادی، سبب امنیت مالی خانواده می‌شود. بدهی‌ها کاملاً تحت کنترل هستند. این برنامه با توجه به شرایط متغیر اقتصادی باید پویا و به‌روز باشد و هر خانواده برنامه‌ی مخصوص به خود را با توجه به اهداف، منابع و غیره طراحی کند. (کشوادی، ۱۳۸۸، ص ۱۹۲-۲۱۲)

۳- پیش‌بینی و تنظیم بودجه

برای پیش‌بینی و تنظیم بودجه توجه به سه اصل، ضروری به نظر می‌رسد:

۱. تعادل: باید بین امکانات و درآمد محدود و نیازهای نامحدود، موازنه ایجاد کرد تا بدون تحمیل فشار اقتصادی بر خانواده مقداری از درآمد پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری شود. این امر با قناعت و صرفه‌جویی و نهادینه کردن این فرهنگ از سوی خانم‌های خانه‌دار ممکن خواهد شد.

۲. تخصیص بودجه: منظور این است که زن خانه‌دار، هزینه‌های ثابت و ضروری از قبیل هزینه‌ی اجاره‌ی مسکن، اقساط ماهیانه، هزینه‌ی قبوض و غیره را به طور جداگانه کنار بگذارد و بودجه‌ی باقی‌مانده را صرف هزینه‌های متغیر از قبیل خوراک، پوشاک و غیره نماید تا نظم اقتصادی برقرار و به هر نیازی در جای خود پاسخ داده شود.

۳. کارآمد کردن بودجه: می‌توان با کمترین هزینه، بیشترین بازدهی را به دست آورد؛ برای مثال، برای تفریح خانواده می‌توان از میان مواردی مانند پیاده‌روی، رفتن به پارک و

غیره، کم‌خرج‌ترین آن‌ها با بالاترین مطلوبیت و بازدهی را انتخاب کرد. (کشوادی، ۱۳۸۸، ص ۳۰-۳۳)

ب. گستره‌ی اصلاح الگوی مصرف در خانواده

گستره‌ی اصلاح الگوی مصرف در خانواده، همان گستره‌ی مصرف در خانواده است؛ چرا که تمامی مصارف خانواده قابلیت اصلاح و بهینه‌سازی دارند. در ذیل، چند مورد از موارد مصرف را که جزء نیازهای اصلی در هر خانواده‌ای است مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱- آب

یکی از مهمترین و حیاتی‌ترین مصارف انسان‌ها در هر خانواده‌ای مصرف آب است که متأسفانه به طور بهینه مورد استفاده قرارنگرفته و از اسراف و اتلاف در امان نمانده است. در موارد مختلف مصرف آب از نوشیدن آن گرفته تا شست و شوی بدن، حیاط و وسایل زندگی و استفاده از آن در آشپزی اسراف‌های قابل ملاحظه‌ای صورت می‌گیرد که در تعالیم اسلامی به طور خاص مورد نکوهش قرار گرفته است؛ از آن جمله، فرمایش دقیق امام صادق علیه السلام است: «أدنى الإسراف هراقه هراقه فضل الإناء...»؛ کمترین حد اسراف، دور ریختن ته‌مانده آب [ظرف] است... (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۶۰) در شستن حیاط، ظروف و سایر وسایل زندگی این زنان هستند که باید در مصرف خود و اعضای خانواده از طریق آموزش به آن‌ها صرفه‌جویی کنند. بازگذاشتن شیر آب در تمام مدت زمان شست‌وشوی حیاط، ظروف و غیره و چکه‌چکه کردن آب از شیر، سبب هدررفت میزان قابل توجهی از آب می‌گردد. امروزه با پیشرفت صنعت و تکنولوژی می‌توان از شیرآلات مدرنی که بر اساس صرفه‌جویی در مصرف آب طراحی شده‌اند استفاده نمود و گام مهمی در اصلاح الگوی مصرف برداشت. زنان خانه‌دار به عنوان مدیران اقتصادی خانه با اندک کنترل و مدیریتی می‌توانند به راحتی از هزینه‌های اضافی در این زمینه جلوگیری نمایند. بنا بر روایات، اسراف آب حتی در امور عبادی از جمله وضو و غسل نهی شده است، همان گونه که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در گفت‌وگویی با سعد به این موضوع اشاره فرمودند: «ما هذا السرفُ يا سعد قال

أَفِي الْوُضُوءِ سَرَفٌ قَالَ نَعَمْ وَإِنْ كُنْتَ عَلَيَّ نَهْرٍ جَارٍ؛ ای سعد، اسراف چیست؟ گفت: آیا در وضو اسراف هست؟ فرمود: بله، اگر چه در کنار نهر آب باشی. (فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۳، ص ۱۸۷)

۲- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «... كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»... بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید؛ قطعاً خدا اسرافکاران را دوست ندارد. (اعراف/۳۱)

اصلاح الگوی مصرف در جهت اقتصاد مقاومتی، هیچ‌گاه به معنای عدم مصرف یا کاهش کمی و کیفی مصرف به گونه‌ای که خود موجب پیامدهای منفی برای فرد یا جامعه باشد نیست، بلکه صحیح و بهینه مصرف کردن است که در برخی موارد افزایش مصرف را نیز به دنبال دارد. برای مثال، فردی که در سبد خرید خود، جایی برای گوشت و برخی مواد مغذی و مقوی دیگر که مورد نیاز بدن است، در نظر نمی‌گیرد، سلامتی خود را به مخاطره انداخته و در اثر ضعف و به دنبال آن ابتلا به انواع بیماری‌ها، ناچار است سهم قابل توجهی از بودجه‌ی خود را به هزینه‌های درمانی اختصاص دهد که در بیشتر موارد از هزینه‌های تغذیه‌ی سالم بیشتر است. چنین انتخاب‌هایی، نه تنها در جهت خلاف سیاست‌های اقتصاد مقاومتی است بلکه در بسیاری از موارد، ضربات جبران‌ناپذیری نیز بر پیکره‌ی اقتصاد خانواده وارد می‌کند.

بر اساس تعالیم اسلامی در مبحث خوراک و نیز توصیه‌ی کارشناسان تغذیه و بهداشت، پنج گروه اصلی خوراکی که هر کدام در تأمین بهداشت و سلامت جسمی و روحی افراد مؤثر هستند و قسمتی از نیازهای بدن را تأمین می‌کنند، باید در برنامه‌ی غذایی گنجانده شوند. (کوپایه‌نیا، ۱۳۸۹، ص ۵۶) در ذیل، به طور مختصر به این گروه‌ها پرداخته شده‌است.

۲-۱- نان و غلات

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «إِنَّمَا بُنِيَ الْجَسَدُ عَلَى الْخُبْزِ؛ تن بر نان استوار شده است (کلینی، ۱۴۰۷، ص ۲۶۲ و طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۵۴) و در حدیث دیگری از ایشان می‌خوانیم: «لَوْ عَلِمَ اللَّهُ فِي شَيْءٍ شِفَاءً أَكْثَرَ مِنْ الشَّعِيرِ مَا جَعَلَهُ غَدَاءَ الْأَنْبِيَاءِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ؛ اگر خداوند در چیزی بیشتر از جو شفا دهندگی می‌دید، آن را خوراک پیامبران قرار نمی‌داد. (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۵۴)

۲-۲- سبزیجات

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيَّةٌ وَحَلِيَّةُ الْخِيَوَانِ الْبَقْلُ»؛ هر چیزی زینتی دارد و زینت سفره سبزی است. (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۷۶)

۲-۳- میوه‌ها

در قرآن کریم آمده است: «وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»؛ و اوست که باغ‌هایی بر داربست و بدون داربست برافراشت و درخت خرما و کشتزار با محصولات گوناگون و زیتون و انار شبیه به هم و بی‌شبهت به هم را پدید آورد. از میوه‌های آن‌ها هنگامی که میوه داد بخورید و حق آن را روز درو کردنش بپردازید و از اسراف پرهیزید که قطعاً خدا اسرافکاران را دوست ندارد. (انعام/۱۴۱)

۲-۴- شیر و لبنیات

خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: «وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»؛ و به یقین برای شما در دام‌ها عبرتی است، از شیری که

در شکم آن‌هاست به شما می‌نوشانیم و در آن‌ها برای شما سودهای فراوانی است و از گوشت آن‌ها نیز می‌خورید. همچنین، از امام صادق علیه السلام روایت شده است: «عَلَيْكَ بِاللَّبَنِ فَإِنَّهُ يُنَبِّتُ اللَّحْمَ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ»؛ شیر بخور، چرا که گوشت را می‌رویاند و استخوان را محکم می‌کند. (کلینی، ۱۴۰۷، ص ۳۳۷) امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز می‌فرمایند: «... إِذَا ضَعُفَ الْمُسْلِمُ فَلْيَأْكُلِ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ فَإِنَّ اللَّهَ جَعَلَ الْقُوَّةَ فِيهِمَا»؛ ... چنانچه مسلمانی ضعف بدنی پیدا کرد، لبنیات را به همراه گوشت بخورد، زیرا خداوند در آن‌ها موجبات نیرومندی را قرار داده است. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۰۷)

۲-۵- گوشت

در قرآن کریم آمده است: «وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»؛ و دام‌ها را که برای شما وسیله‌ی گرمی و سودهاست آفرید و از محصولات لبنی و گوشتی‌شان می‌خورید. (نحل/۵) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «عَلَيْكُمْ بِاللَّحْمِ، مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ»؛ گوشت بخورید، کسی که خوردن گوشت را به مدت چهل روز ترک کند، اخلاقش بد می‌شود (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۶، ص ۳۴۴) و در حدیثی از امام صادق علیه السلام داریم: «فَاللَّحْمِ فِي كُلِّ ثَلَاثَةِ فَيَكُونُ فِي الشَّهْرِ عَشْرَ مَرَّاتٍ لِأَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ»؛ گوشت باید هر سه روز یک بار خورده شود که در ماه می‌شود ده بار، نه بیشتر از این مقدار. (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۶، ص ۱۹۷)

۲- خرید و نگهداری مواد غذایی

متأسفانه در بسیاری از خانواده‌ها به دلیل سوء مدیریت در اقتصاد تغذیه، سهم مهمی از بودجه‌ی خانوار در قالب مواد غذایی فاسد و غیر قابل استفاده دور ریخته می‌شود. زنان خانه‌دار با رعایت نکاتی ساده اما مهم در مورد خرید و نگهداری مواد غذایی می‌توانند از فاسد شدن و دور ریختن آن‌ها جلوگیری نمایند.

- در این قسمت، به طور مختصر به چند نکته از آن‌ها اشاره می‌شود.
- در هنگام خرید باید ذائقه و سلیقه‌ی افراد خانواده را در نظر گرفت.
 - به اندازه‌ای باید خرید کرد که کیفیت کالا حفظ شود به بیان دیگر، در هنگام خرید، باید به تاریخ انقضای کالا توجه نمود.
 - برای استفاده از مواد غذایی آماده، هزینه‌ی واقعی استفاده از مواد خوراکی آماده‌ی طبخ را با هزینه‌ی غذای تهیه‌شده در خانه مقایسه کرده و در صورت داشتن صرفه، اقدام به خرید آن نمود.
 - خرید از تعاونی‌ها و مراکز عمده‌فروشی با صرفه‌تر و ارزان‌تر است.
 - با تهیه‌ی لیست خرید از تهیه‌ی مواد غیر ضروری خودداری نمود.
 - برای خرید، می‌بایست برنامه‌ریزی ماهیانه یا هفتگی داشت تا بی‌هدف و زیاد به بازار نرفته و تحت تأثیر تبلیغات، خرید اضافی صورت نگیرد.
 - به جای تنقلات گران و بی‌فایده، از خشکبار مقوی استفاده شود.
 - کیفیت کالا مورد توجه قرار گیرد؛ چرا که جنس نامرغوب علاوه بر این که چندان مفید نیست، زیان اقتصادی نیز دارد.
 - ساعات اولیه‌ی صبح برای خرید اجناس تازه و فاسدشدنی مانند میوه و سبزی مناسب‌تر است.
 - میوه‌هایی که بیشتر از حد معمول، بزرگ و تازه هستند، غالباً ارزش غذایی کمتری دارند چرا که به طور غیرطبیعی پرورش یافته‌اند.
 - از خرید میوه‌های نوبری و گران‌قیمت صرف نظر شود.
 - در هنگام خرید گوشت دقت شود که قسمت‌های اضافی آن زیاد نباشد.
 - خرید آذوقه در فصل فراوانی آن انجام شود تا ارزان‌تر باشد.
 - غذاهای ارزان قیمت اما مقوی مانند پای مرغ، قلم، جوانه‌ی غلات و غیره در برنامه‌ی غذایی گنجانده شود.

- خورد کردن سبزیجات از قبیل سیب‌زمینی و هویج و قراردادن آن‌ها به مدت طولانی در آب سبب از بین رفتن مقدار زیادی از ویتامین ث آن‌ها می‌شود.
- با آبکش کردن برنج، مقادیر زیادی از ویتامین‌های آن به‌ویژه ویتامین ب دور ریخته می‌شود. (گلمکانی، ۱۳۸۸، ص ۴۶-۶۲)
- باید از دور ریختن غذای اضافی خودداری کرد و با استفاده از امکانات نگهداری غذا، آن‌ها را در فرصت مناسب استفاده نمود.
- در بیشتر مواد غذایی آماده از قبیل ماست، انواع مرباها، شیرینی‌ها و شربت‌ها، رب گوجه‌فرنگی، سس و غیره از مواد شیمیایی مانند افزودنی‌ها استفاده می‌شود که ممکن است در سلامت جسمی و حتی روحی مصرف‌کننده تأثیرات منفی داشته‌باشد. بنابراین، تا حد امکان بهتر است این مواد در خانه تهیه شوند تا از کیفیت بالاتری برخوردار باشند و علاوه بر این، با ایجاد ارزش افزوده و کاهش هزینه‌ها به رونق اقتصاد خانواده کمک کند.
- رعایت نکات فوق از سوی کدبانوی خانه، اقتصاد تغذیه را در جهت اقتصاد مقاومتی قراردادده و به رشد و شکوفایی آن کمک شایانی خواهد نمود.

۳- پوشاک

- یکی دیگر از نیازهای مصرفی، پوشاک است. خرید لباس‌های نامناسب، با کیفیت پایین و گران‌قیمت مارک‌دار و مدگرایی نمونه‌هایی از مصادیق اسراف می‌باشند. در خرید و نگهداری پوشاک توجه به نکاتی مفید به نظر می‌رسد که در این جا به ذکر چند نکته اکتفا می‌گردد.
- پوشاک را می‌توان از فروشگاه‌ها و نمایشگاه‌های بزرگ در پایان هر فصل به قیمت ارزان‌تر تهیه کرد.
- در هنگام خرید و شست‌وشوی لباس‌ها باید به رنگ و جنس آن‌ها توجه نمود.
- برای تهیه پوشاک کودکان به اندازه و رشد سریع آن‌ها و کیفیت لباس توجه بیشتری شود.

- جهت تهیه‌ی پوشاک مدرسه برای کودکان در سال جدید بهتر است از چند ماه قبل اقدام شود.
- داشتن چند جفت کفش متناسب با کاربردهای مختلف توصیه می‌شود.
- خواندن دعاهایی به هنگام پوشیدن لباس در دین مقدّس اسلام توصیه شده است که علاوه بر آثار معنوی، سبب فراخی در روزی نیز می‌شوند. (گلمکانی، ۱۳۸۸، ص ۷۰-۷۹)
- زنان هنرمند خانه‌دار از طریق خیاطی و تعمیرات لباس و ایجاد ارزش افزوده در زمینه‌ی پوشاک و نیز با رعایت نکاتی که به عنوان نمونه ذکر شد می‌توانند سهم بسزایی در خودکفایی و اقتصاد مقاومتی خانواده داشته باشند.

۴- مسکن

به طور معمول، هزینه‌های خرید یا اجاره خانه و نگهداری و تعمیرات آن، بیشترین سهم را در بودجه‌ی خانوار به خود اختصاص می‌دهد.

خانه‌ی بزرگ‌تر از نیاز، به جهت افزایش کل هزینه‌ها سبب راکد ماندن بخش زیادی از سرمایه‌های خانواده می‌شود. (گلمکانی، ۱۳۸۸، ص ۲۲) ضمن این که هزینه‌های جاری و هزینه‌های مربوط به اثاثیه و تجهیزات آن بیشتر است. با توجه به نقش مهم بانوی خانه در انتخاب مسکن، زنان می‌توانند با پایین آوردن سطح توقعات خود و انتخاب خانه‌ای که متناسب با نیازهای واقعی خانواده باشد، در اقتصاد مسکن و در نتیجه در اقتصاد مقاومتی خانواده تأثیر بسزایی داشته باشند.

۵- انرژی

به طور متوسط، گرم کردن منزل حدود پنجاه درصد از کلّ هزینه‌ی انرژی یک خانوار متوسط را به خود اختصاص می‌دهد. افزایش هر یک درجه سانتیگراد دما نزدیک شش درصد به هزینه‌ی انرژی می‌افزاید. پس بهتر است مدیران خانه، خود و اعضای خانواده را ملزم به پوشیدن لباس‌های گرم و مناسب کرده و در اتاق‌هایی که استفاده‌ی چندانی از آن

نمی‌شود، وسایل گرمایشی را به کار نگیرند. از لامپ‌های کم‌مصرف استفاده کرده و لامپ‌های اضافی را خاموش نمایند و به هنگام خروج از منزل از خاموش بودن وسایل گرم‌کننده یا سردکننده مطمئن شوند. وسایل گازسوز را جای‌گزین وسایل برقی نموده و از باز و بسته‌نمودن زیاد در یخچال یا فریزر پرهیز نمایند. (گلمکانی، ۱۳۸۸، ص ۱۰۰-۱۱۴) در خرید وسایل برقی مورد نیاز منزل باید به برچسب انرژی، جنس، علامت استاندارد، درجه‌ی ایمنی، خدمات پس از فروش، عمر مفید و میزان آلودگی‌های زیست‌محیطی آن‌ها نیز توجه داشت. همچنین، اندازه‌ی ساختمان، نوع مصالح ساختمانی، نور خانه و آفتاب‌گیر بودن آن، بستن دریچه‌ها و پنجره‌ها و دوجداره کردن آن‌ها در جلوگیری از اتلاف انرژی، مؤثر هستند. (فرزانه، ۱۳۹۰، ص ۲۲۰-۲۲۲)

۷- بهداشت (جسمی و روحی)

تعالیم دینی، تغذیه و آداب آن، تفریح، آرامش محیط زندگی و عواطف خانوادگی از مهمترین عوامل تأمین‌کننده‌ی سلامت و بهداشت جسمی و روحی می‌باشند. خوردن غذاهای حرام، مانند گوشت خوک، برخی از اجزای بعضی حیوانات، گیاهان مضر، مشروبات الکلی، گوشت حیواناتی که ذبح شرعی نشده‌اند و استفاده از غذاهایی که خمس آن داده نشده و یا بدون اجازه و رضایت صاحبانش مصرف می‌شود، علاوه بر انجام معصیت و حرام بودن، برای جسم و روح ما نیز بسیار مضر هستند. برای مثال، خوردن گوشت خوک سبب ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله کرم کدو، کرم تری‌شینوز، تصلب شرایین، نقرس، مسمومیت‌های غذایی و حتی بیماری‌های اخلاقی و روانی می‌شود. (کوپایه‌ئیها، ۱۳۸۹، ص ۵۹ و ۶۰) خداوند حکیم می‌فرماید: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَ مَا أَهْلَ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ...» (مائده/۳) [خوردن مواد ناپاک که تناسبی با جسم و روح شما ندارند] بر شما حرام شده است [مانند] گوشت مردار و خون و گوشت خوک و آنچه به نام غیر خدا کشته‌اند... همچنین، در مورد حرمت نوشیدن مشروبات الکلی می‌فرماید:

«يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ...»؛ درباره‌ی شراب و قمار از تو می‌پرسند، بگو در آن دو گناهی بزرگ است... (بقره/۲۱۹؛ آیات مشابه در سوره‌ی مائده/۹۰ و ۹۱ آمده است)

علاوه بر موارد مذکور، روش طبخ غذا که بهترین آن پخت تحت فشار با استفاده از زودپز است و جنس ظرف پخت که بهترین آن لعابی و پیرکس می‌باشد، سلامت غذا را بیشتر تأمین می‌کنند. (کوپایه‌ئیها، ۱۳۸۹، ص ۱۷۶ و ۱۷۷) در آداب غذا خوردن، امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ وَ يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ»؛ دست‌هایتان را قبل و بعد از غذا بشوید، چرا که قطعاً فقر را از بین می‌برد و عمر را زیاد می‌کند (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۴۲۵). امام علی علیه السلام نیز در مورد تفریح می‌فرماید: «الهُوَا وَ الْعُبُودَا فَإِنِّي أكرهُ أَنْ يُرَى فِي دِينِكُمْ غِلْظَةٌ»؛ تفریح و بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت دیده شود. (نهج الفصاحه، ۱۳۸۲، ص ۲۵۹) یکی دیگر از موارد مهم در تأمین بهداشت به ویژه بهداشت اخلاقی در خانه، رفتار والدین با هم و به ویژه رفتار مادر با پدر است. دعوای پدر و مادر و در نتیجه‌ی آن ایجاد ناآرامی در محیط خانه، قطعاً بر سلامت کودکان تأثیرگذار خواهد بود. (سالاری مقدم، ۱۳۸۴، ص ۴۶)

داروی شفابخش بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی با منشأ اضطراب، عواطف خانوادگی مخصوصاً عاطفه‌ی مادری و همسری است. (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۹) «وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً...»؛ و از نشانه‌های [قدرت و ربوبیت] او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و در میان شما دوستی و مهربانی قرار داد... (روم/۲۱) زنان به علت نفوذ گسترده‌ی خود در قلمرو تغذیه، تفریح و آموزش تعالیم دینی به افراد خانواده و نیز با برخورداری از عواطف قوی می‌توانند روحیه‌ی خسته، افسرده و ناامید همسر و فرزندان‌شان را تبدیل به روحیه‌ای شاد و پرانرژی نمایند و به این ترتیب از بروز بسیاری از

بیماری‌های جسمی و روحی جلوگیری کنند (حسین خانی، آبان ۱۳۸۴، ص ۲۳) و به دنبال آن سهم هزینه‌های درمانی اعضای خانواده را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

۸- شیردادن و نگهداری از کودکان

بهترین غذا برای نوزاد شیر مادر است. «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ...»؛ مادران باید فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند... (بقره/۲۳۲؛ آیات مشابه در سوره‌ی احقاف/۱۵ و سوره‌ی لقمان/۱۴ آمده است) حضرت علی علیه السلام نیز فرمودند: «مَا مِنْ لَبَنٍ يُرْضَعُ بِهِ الصَّبِيِّ أَكْبَرَ بَرَكَتَةٍ عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ؛ فرزند به شیر مادر، شیر داده نمی‌شود». (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۴۷۵) شیر مادر، علاوه بر ارزش غذایی و بهداشتی بالا باعث صرفه‌جویی در هزینه‌ی شیرخشک می‌شود. هم‌چنین، زنان خانه‌دار با برخورداری از وقت بیشتر می‌توانند با فراغ بال خود از کودکانشان نگهداری کنند. ارتباط بیشتر با کودکان و بذل عواطف مادری، آثار بسیار مثبتی در روح و جسم آن‌ها می‌گذارد و هزینه‌ی مهدکودک و سایر هزینه‌های مربوط به نفع اقتصاد مقاومتی خانواده حذف یا تقلیل می‌گردد.

۹- آموزش

سخت‌گیری و تنبیهات شدید برخی معلمان سبب بی‌رغبتی فرزندان به تحصیل می‌گردد که مادران با حمایت علمی و عاطفی خود از آن‌ها قادرند این مسأله را حل کنند. (قائمی، ۱۳۷۱، ص ۱۹۱)

بانوان خانه‌دار به علت حضور در خانه در صورتی که از سطح سواد مناسبی برخوردار باشند می‌توانند در قالب معلم خصوصی موجب ارتقای سطح تحصیلی فرزندان خود شوند و هزینه‌های آن را در جهت اقتصاد مقاومتی خانواده کاهش دهند.

ج. درآمد خانواده

خانواده‌ها از محلّ اجرت کار، سود پس‌انداز، اوراق بهادار و سرمایه‌گذاری، درآمد کسب می‌کنند. (فرزانه، ۱۳۹۰، ص ۱۴۸) تولیدات خانگی زنان نیز اگر چه در درآمد ناخالص ملّی محاسبه نمی‌شود، اما یکی از راه‌های مهمّ کسب درآمد در خانواده است که توسط زنان خانه‌دار از طریق ایجاد ارزش افزوده در عرصه‌های مختلف حاصل می‌شود. به طور تخمینی، کار در خانه معادل یک سوم کلّ مجموع تولید سالانه‌ی یک اقتصاد مدرن ارزش دارد. (ظهوری فرسنگی، ۱۳۸۴، ص ۱۰) که در قسمت‌های قبلی به نمونه‌هایی از آن اشاره شد. اگر میزان تولیدات بانوی خانه به اندازه‌ی مصرف چند خانوار باشد، می‌توان با فروش آن‌ها به خارج از خانه یا صادرات خانگی منافع بیشتری کسب کرد. به این طریق هم هزینه‌های تولید به علت یک‌جا خریدن نهاده‌های تولید کاهش می‌یابد و هم درآمد بیشتری به دست می‌آید. (فرزانه، ۱۳۹۰، ص ۱۲۳) همچنین، زنان باید حساسیت زیادی به پس‌انداز بخشی از درآمد خانواده داشته‌باشند تا در مواقع نیاز، خودکفا بوده و به دیگران مراجعه نکنند. امام صادق علیه السلام در تشویق مردم به پس‌انداز و آینده‌نگری، شیوه‌ی سلمان فارسی را بیان می‌کردند که پس از دریافت سهمیه‌ی بیت‌المال سالانه، مخارج سالش را تا سال آینده ذخیره می‌نمود و می‌گفت: اگر نفس انسان وسیله‌ی زندگی را به مقدار کافی در اختیار نداشته باشد، نشاط خود را در اطاعت حق از دست می‌دهد. (رک. الحر العاملی، ۱۴۱۶، ج ۱۷، ص ۴۳۵)

کارکرد آموزه‌های دینی در رشد اقتصادی خانواده

الف. افزایش روزی

«روزی» یا رزق به معنای بخشش مداوم است که گاه دنیوی و گاه اخروی است و گاهی به معنای نصیب و بهره می‌باشد (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۶۷) و در اصطلاح به معنی ازدیاد عطا‌ی الهی به بندگان و روزی دادن و افزایش نصیب و بهره‌ی آن‌هاست.

امام علی علیه السلام در مورد انواع روزی می‌فرماید: «الرِّزْقُ رِزْقَانِ رِزْقٌ تَطْلُبُهُ وَ رِزْقٌ يَطْلُبُكَ»؛ روزی شما بر دو نوع است، روزی‌ای که شما به دنبال آن می‌روید و روزی‌ای که به دنبال شما می‌آید. (نهج البلاغه، حکمت ۴۳۱) بنابراین، روزی هر فردی از یک سو مقسوم و معلوم است و از سوی دیگر با کار و تلاش و بهره‌گیری از تعالیم دینی افزایش می‌یابد. در این فصل به چند نمونه از آموزه‌های دینی مؤثر در افزایش روزی اشاره می‌کنیم.

۱- اعتقاد به اقتصاد توحیدی

در جهان‌بینی توحیدی، تنها خداوند است که روزی همه موجودات را تأمین می‌کند و دیگران تنها واسطه‌ی انتقال روزی به یکدیگر می‌باشند. (ایروانی، ۱۳۹۰، ص ۴۱) «و ما من دَابَّةٌ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا...»؛ و هیچ جنبنده‌ای در روی زمین نیست مگر آن که روزی او بر خداست... (هود/۶) در صورت اعتقاد راسخ به این معنا، تمام فعالیت‌های اقتصادی خانواده، رنگ الهی به خود می‌گیرد و می‌توان گفت که اندیشه‌ی اقتصاد توحیدی، روح اقتصاد مقاومتی در پیکره‌ی خانواده است؛ چرا که سبب می‌شود اقتصاد خانواده در هنگام مواجهه با مشکلات، نه تنها دست‌خوش شکست و تزلزل نشود، بلکه هم‌چنان مقاومت کرده و عزت خویش را با طرح نیاز و سؤال نزد بندگان خدا خدشه‌دار نسازد. عزت، حالتی است که مانع شکست انسان و مغلوب‌شدن او می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۵۹۰) و به طور مطلق خاص خداوند است.

بنابراین، «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا...»؛ کسی که عزت می‌خواهد [پس باید آن را از خدا بخواهد، زیرا] همه‌ی عزت ویژه‌ی خداست... (فاطر/۱۰؛ آیات مشابه در سوره‌ی نساء/۱۳۹، یونس/ ۶۵ و منافقون/ ۸ آمده‌است) یکی از مصادیق عزت، افزایش رزق و روزی است که به دنبال اقتصاد توحیدی حاصل می‌شود.

۲- ایمان و تقوای الهی

ایمان به خدا پشتوانه‌ی اجرایی اخلاق اقتصادی است که نقش بسزایی در سالم‌سازی و رشد اقتصاد مقاومتی خانواده ایفا می‌کند، چرا که مؤمن همه‌ی هستی از جمله منابع و ابزارهای تولید و فرآیند شکل‌گیری آن را آفریده و وابسته به خداوند می‌داند و در سخت‌ترین شرایط اقتصادی ناامید نمی‌شود و در بهترین وضعیت از یاد خدا غافل نمی‌گردد. لذا در زمان بحران و رکود اقتصادی با ایمان به خدا مقاومت می‌کند (ایروانی، ۱۳۹۰، ص ۱۱۲) و از طریق حرام مانند ربا، دروغ، رشوه و غیره به دنبال روزی نمی‌رود و در نتیجه، خداوند نیز از فضل خود او را بی‌نیاز می‌کند. (خلیلیان اشکذری، ۱۳۸۱، ص ۱۱۸) همچنین، ایمان و تقوای الهی در اصلاح الگوی مصرف و پرهیز از اسراف نیز بسیار مؤثر است که خود یکی از عوامل افزایش روزی از سوی خداوند می‌باشد. «مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ...»؛ و هر که از خدا پروا کند خدا برای او راه بیرون شدن [از مشکلات و تنگناها] قرار می‌دهد و او را از جایی که گمان نمی‌برد روزی می‌دهد ... (طلاق/ ۲ و ۳)

۳- توکل به خدا

توکل از «وکل» به معنای به کسی اعتماد کردن و او را نایب و وکیل خود قراردادن (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۴۸۲) و در اصطلاح به معنای امید بستن به حق تعالی و قطع امید کردن از مردم است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «وَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ»؛ هر که دوست دارد قویترین مردمان باشد باید بر خدا توکل کند. (قضاعی، ۱۳۶۱، ص ۱۴۸) کسی که در برابر مشکلات مالی و شرایط سخت اقتصادی به خدا توکل کند، خداوند او را کفایت کرده و روزی‌اش را افزایش می‌دهد. «... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...»؛ ... و کسی که بر خدا توکل کند، خدا برایش کافی است... (طلاق/ ۳)

۴- سحر خیزی

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «إِنَّ الصَّبْحَةَ تَمْنَعُ بَعْضَ الرِّزْقِ»؛ خواب صبحگاهی مانع قسمتی از روزی می‌شود. (نهج الفصاحه، ص ۲۸۲)

۵- قناعت

قناعت یکی از مهمترین عوامل در صرفه‌جویی و اقتصاد مقاومتی است و به معنای بسنده کردن به اندک در کالاهای مورد نیاز است. هر چه اعضای خانواده قناعت بیشتری در زندگی داشته‌باشند، در برابر سختی‌ها و کمبودها مقاوم‌تر می‌شوند و در زمینه‌ی اصلاح الگوی مصرف و مقاومت اقتصادی موفق‌تر عمل می‌کنند. در حدیثی از حضرت علی علیه السلام منقول است: «لَا كَنْزَ أَغْنَى مِنَ الْقِنَاعَةِ»؛ هیچ ثروتی بی‌نیازکننده‌تر از قناعت نیست. (هاشمی خوبی، ۱۴۰۰، ج ۲۱، ص ۴۵۶)

۶- استغفار

یکی از عوامل کاهش روزی، گناهان آدمی است که با استغفار زدوده می‌شوند. تعالیم اسلامی در باب استغفار توصیه‌های فراوانی دارند که از جمله‌ی آن‌ها سخن گهربار پیامبر اکرم می‌باشد: «أَكْثَرُوا الِاسْتِغْفَارَ فَإِنَّهُ يَجْلِبُ الرِّزْقُ»؛ بسیار آمرزش بطلبید که مایه‌ی جلب روزی است. (دیلمی، ۱۴۰۸، ص ۱۶۱)

۷- شکرگزاری

در متون دینی، هر گونه فزونی نعمت و استمرار آن و یا رشد اقتصاد و روزی افراد، رهین شکر منعم است. رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «... شُكْرُ الْمُنْعِمِ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ ...»؛ سپاس‌گزاری از نعمت‌دهنده، روزی را زیاد می‌کند... (شعیری، بی‌تا، ص ۱۲۴)

پیامبر اکرم ﷺ در حدیث مفصلی، مواردی را که سبب فقر و نیز گشایش روزی می‌شود برمی‌شمرند که هر یک از آن‌ها خود نقشه‌ی راه رونق اقتصادی را نشان می‌دهد. (ر.ک. ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۰۵)

در پایان باید گفت که زنان خانه‌دار در تأمین تمامی عوامل مؤثر در افزایش روزی نقش کلیدی دارند و قادرند به عنوان همسر و یا مادر با به‌کار بستن این تعالیم به طور مستقیم و با تربیت فرزندان به طور غیرمستقیم در جلب روزی در جهت اقتصاد مقاومتی، عملکرد موثقی داشته باشند.

ب. تربیت اقتصادی فرزندان

معنای لغوی تربیت که از کلمه‌ی «رب» به دست می‌آید، ایجاد حالات گوناگون در شیء است تا این که به تکامل برسد (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۲۹) و معنای اصطلاحی تربیت نیز عبارتست از پرورش دادن و به فعلیت درآوردن استعدادها بالقوه. (مطهری، ۱۳۶۷، ص ۵۶)

یکی از مسائل بنیادین در اقتصاد مقاومتی خانواده، تربیت اقتصادی فرزندان است که از طریق آموزش مستقیم و غیرمستقیم که همان رفتار والدین و به ویژه مادر است، انجام می‌شود.

رسالت تربیت نسل، بر دوش زنان نهاده شده و به همین دلیل، عواطف و روحیات لطیفی برای تحمّل سختی‌های این امر به او داده شده است. (هاشمی رکاوندی، ۱۳۷۲، ص ۵۸) اگر کودکی در خانه رابطه‌ی عاطفی خوبی نداشته باشد، نمی‌تواند به درستی به آزمون محیط پیرامون خود پردازد و استعدادهایش را شکوفا سازد. (درویزه، ۱۳۸۲، ص ۳۳-۳۵) در اهمیت نقش تربیتی مادر، همین بس که کودک از آغاز تا پایان مقطع دبستان از حدود ۱۰۰ هزار ساعت سپری شده، تنها پنج هزار ساعت آن یعنی پنج درصد در مدرسه و نیز پنج درصد با دوستان و آشنایان است و بقیه‌ی این زمان یعنی حدود نود درصد از دوران کودکی و به طریق مشابه، دوران نوجوانی خود را در خانه و در کنار مادر می‌گذراند. (اسماعیلی یزدی،

۱۳۸۱، ص ۷۱-۸۰) برخی معتقدند که نقش تربیتی مادر از سنّ تشخیص خوب و بد توسط کودک، آغاز می‌شود، اما از نظر اسلام نقش تربیتی مادر از همان دوران بارداری و حتی قبل از انعقاد نطفه شروع می‌گردد. بنابراین مادر باید از همان ابتدا کاملاً مواظب اعمال و رفتارش باشد (مظاهری، ۱۳۸۰، ص ۲۳) و قبل از تربیت فرزند و باروری، زن باید خود را تربیت کند تا بتواند زمینه را برای تربیت فرزندان مهیا سازد. (مظاهری، ۱۳۷۶، ص ۳۰ و ۳۱) تجربه ثابت کرده‌است که فرزندان شایسته، مادرانی شایسته و فرزندان منحرف معمولاً مادرانی غیر متدین دارند. (کریمی‌نیا، ۱۳۸۲، ص ۴۵)

۱. فرزندان و مالکیت

کودکان در بازی با خواهر و برادر و همسالان خود، با مفهوم مالکیت و «مال من» آشنا می‌شوند. عیدی، جایزه، هدیه و پول توجیبی دریافت می‌کنند و با انجام معاملاتی ابتدایی مانند خرید خوراکی از بوفه‌ی مدرسه وارد بازار می‌شوند و در مواردی با تشویق والدین بخشی از پول خود را پس‌انداز می‌نمایند. بهتر است مادران از همان اوایل کودکی برخی از احکام شرعی مسائل اقتصادی، مانند پرداخت خمس مال را در قالب بازی یا نمایش به آنها آموزش دهند. (کشوادی، ۱۳۸۰، ص ۷۶)

۲. فرزندان و خرید

خرید کردن کودکان، نوعی همکاری با خانواده است و فراتر از آن، برای ایجاد حس مسئولیت‌پذیری و کسب مهارت در زندگی آینده‌ی آنها مفید است. توصیه می‌شود در هنگام خرید در کنار فرزندان، از آنها نظرخواهی شود تا به این ترتیب، با معیارهای خرید مثل کیفیت و قیمت مناسب، تولید داخلی بودن، علایم استاندارد و تاریخ تولید، آشنا شوند و از هزینه‌های غیرضروری پرهیزند؛ به خرید نسیه اقدام نکنند و از خرید کالایی مانند شانس‌ها و مواد غذایی مضر منع شوند. مادران باید به کودکان بیاموزند که پول، وسیله است نه هدف و از وابستگی و بخل ورزیدن نسبت به آن و اسراف بودجه باید خودداری

نمود. همچنین بیاموزند که مقداری از پولشان را به طور ماهانه پس انداز یا حتی در صورت امکان سرمایه گذاری کنند. (کشوادی، ۱۳۸۰، ص ۷۷ و ۷۸)

۳. فرزندان و حفظ مال

امام صادق علیه السلام می فرماید: «إِحْتَفِظْ بِمَالِكَ فَإِنَّهُ قِوَامُ دِينِكَ»؛ مال خود را نگهداری کن که مایه‌ی پایداری دین توست. (حرّ عاملی، ۱۴۱۶، ج ۷، ص ۱۲۶) مادر می تواند به کودک بیاموزد که درها را آهسته ببندد، در نگهداری وسایل خود و خانواده کوشا باشد، بدون اجازه به سراغ کیف پول و اموال دیگران نرود و به حقّ الناس اهمّیت بدهد. (کشوادی، ۱۳۸۰، ص ۸۰ و ۸۱)

۴. فرزندان و کار

کار کردن را باید از همان اوان کودکی به عنوان ارزشی مثبت به کودکان آموخت. کار، عامل مهمّ تربیت، کسب تجربه، بروز شخصیت اجتماعی، رشد استعدادها و بروز خلاقیت هاست. بیکاری، سبب عدم تعادل روحی و آفت پیشرفت اقتصادی به حساب می آید. بنابراین مادر با دادن جایزه و تشویق لازم، می تواند روحیه‌ی کار کردن و استقلال را به فرزندان بیاموزد. (کشوادی، ۱۳۸۰، ص ۸۲ و ۸۳) تحسین و تشویق خیلی مؤثر است، زیرا باعث افزایش سریع یادگیری کودک می شود. (جانسون، ۱۳۸۱، ص ۱۰۳) والدین با دادن هدیه به کودکان می توانند به طور عملی نیز بخشندگی را به آنان بیاموزند. (سالاری مقدم، ۱۳۸۴، ص ۴۷)

۵. گفتگوهای خانوادگی

پرسش و پاسخ‌های اقتصادی و نوسانات درآمد خانواده و... فرصت مناسبی را برای گفت‌وگو خانوادگی فراهم می‌کنند. در این جلسات، نظرات و پیشنهادات مختلف برای حل مسایل ارائه می‌شود که ضمن افزایش صمیمیت، اعتماد به نفس، اطلاعات و تفکر خلاق، فرزندان در جریان وضعیت اقتصادی خانواده قرار می‌گیرند و سطح توقعات خود را با آن تنظیم می‌کنند؛ علاوه بر این، مشورت با فرزندان از بهترین راه‌های احترام به آنان است. (سالاری مقدم، ۱۳۸۴، ص ۴۸ و ۸۴) برای تشخیص و پرورش خلاقیت کودک، بهتر است از او بخواهیم برای یک تصمیم اقتصادی پیشنهاداتی بدهد؛ با توجه به تعداد پیشنهادات و تنوع آنها، تکراری نبودن و دربرداشتن میزان جزئیات می‌توان سطح تفکر خلاق فرزند را کشف کرده و آن را ارتقا داد. (محمدزاده، ۱۳۸۴، ص ۲۳۱)

با توجه به مطالبی که گفته شد، بانوان خانه علاوه بر این که مدیران اقتصادی موفق هستند، مدیران تربیتی کارآمدی نیز می‌باشند که به خوبی استعدادها و توانایی‌های فرزندان را کشف و در مسیر اقتصاد مقاومتی هدایت می‌نمایند.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

زنان خانه‌دار نقش مؤثری در اصلاح الگوی مصرف و تخصیص بهینه بودجه‌ی خانوار دارند. آنها از طریق ایجاد ارزش افزوده در تولید کالاها و ارائه‌ی خدمات خانگی در زمینه‌های مختلف، مدیریت اقتصادی خانواده را به خوبی برعهده دارند. همچنین، با قدرت ایمان و بهره‌گیری از آموزه‌های دینی در رابطه با افزایش روزی به طور مستقیم و غیرمستقیم در جلب روزی و رشد اقتصادی تأثیر بسزایی دارند. تربیت فرزندان به ویژه تربیت اقتصادی آنان نیز که در دامن پر مهر مادر صورت می‌گیرد از مصادیق بارز تأثیر قابل توجه زنان خانه‌دار در سالم‌سازی مصرف و اقتصاد مقاومتی خانواده می‌باشد.

توصیه می‌شود با توجه به نقش غیر قابل انکار زنان خانه‌دار در اقتصاد مقاومتی، تدابیری در جهت رفاه و درآمد هر چه بیشتر آنان اندیشیده شود تا ضمن تأمین رضایت بیشتر بانوان خانه‌دار، سایر زنان نیز که غالباً با انگیزه‌های مادی در مشاغل بیرون از منزل فعالیت دارند، به

شغل مقدس خانه‌داری اهتمام بورزند و در کانون گرم خانواده در مسیر اقتصاد مقاومتی گام بردارند.

منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، قم، جامعه‌ی مدرسین، ۱۳۶۲.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، تحقیق و تصحیح: علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۳.
۳. ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، قم، جامعه‌ی مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴.
۴. احمدی، مسعود، کلیات اقتصاد (خرد و کلان)، تهران، توسعه‌ی علوم واحد علوم و تحقیقات (ساری)، ۱۳۸۱.
۵. اخوی، احمد، اقتصاد کلان کاربردی، تهران، مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی، چاپ سوم، ۱۳۷۶.
۶. اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ تربیت، قم، انتشارات دلیل ما، ۱۳۸۱.
۷. الحر العاملی، محمد بن الحسن، وسایل الشیعه، قم، مؤسسه آل بیت ﷺ لإحياء التراث، چاپ سوم، ۱۴۱۶.
۸. ایروانی، جواد، اخلاق اقتصادی از دیدگاه قرآن و حدیث، مشهد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، چاپ دوم، ۱۳۹۰.
۹. برقی، احمد بن محمد، المحاسن، قم، دار الکتب الإسلامیة، چاپ دوم، ۱۳۷۱.
۱۰. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه (مجموعه‌ی کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، تهران، دنیای دانش، چاپ چهارم، ۱۳۸۲.
۱۱. پیروز، علی، خانواده و شادکامی، تهران، انتشارات فجر، ۱۳۶۳.

۱۲. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه و تصحیح: مصطفی درایتی، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
۱۳. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق و تصحیح: سید مهدی رجایی، قم، دارالکتب الإسلامیة، چاپ دوم، ۱۴۱۰.
۱۴. حسین خانی، هادی، نقش زن در خانواده از دیدگاه قرآن، شمیم یاس، شماره‌ی ۳۲، آبان ۱۳۸۴.
۱۵. حکیمی، محمدرضا، محمد حکیمی و علی حکیمی، الحیاة، ترجمه: احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
۱۶. جانسون، اسپنسر، مادر: یک دقیقه برای تربیت فرزندم، ترجمه: غلامحسین اعرابی، تهران، انتشارات اردیبهشت، چاپ چهارم، ۱۳۸۱.
۱۷. خلیلیان اشکذری، محمد جمال، فرهنگ اسلامی و توسعه‌ی اقتصادی (بررسی سازگاری و ناسازگاری)، قم، مؤسسه‌ی آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۱.
۱۸. درویزه، زهرا، بررسی رابطه‌ی همدلی مادران و دختران دانش‌آموز دبیرستانی و اختلالات رفتاری دختران شهر تهران، فصلنامه‌ی مطالعات زنان، شماره‌ی ۳، ۱۳۸۲.
۱۹. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه‌ی دهخدا، زیر نظر محمد معین، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۳۸.
۲۰. دیلمی، حسن بن محمد، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، قم، مؤسسه‌ی آل البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸.
۲۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، ترجمه و تحقیق: سید غلامرضا خسروی حسینی، قم، المكتبة المرتضویة لإحياء الآثار الجعفریة، چاپ چهارم، ۱۳۸۷.
۲۲. سالاری مقدم، مریم، مادران شاغل و تربیت فرزند، مشهد، پایان‌نامه‌ی سطح ۲ (کارشناسی) مدرسه‌ی علمیه‌ی حضرت نرجس (ع)، ۱۳۸۴.
۲۳. سامونلسون، پل، اقتصاد، ترجمه: حسین پیرنیا، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، چاپ پنجم، ۱۳۵۲.
۲۴. سفیری، خدیجه، احمد، جعفرنژاد، عوامل درون سازمانی بر ارزیابی از وضعیت شغلی زنان (بخش غیردولتی)، فصلنامه‌ی مطالعات زنان، شماره‌ی ۱، بهار ۱۳۸۲.
۲۵. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار (لشعیری)، نجف، مطبعة حیدریة، بی‌تا.
۲۶. صدر، کاظم، اقتصاد صدر اسلام، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۷۴.
۲۷. طاهری‌نیا، احمد، زن بر دو راهی خانه و بازار، پیام زن، شماره‌ی ۱۶۰، تیر ۱۳۸۴.
۲۸. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم اخلاق، قم، الشریف الرضی، چاپ چهارم، ۱۳۷۰.
۲۹. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، تهران، انتشارات مرتضوی، چاپ سوم، ۱۳۷۵.

۳۰. ظهوری فرسنگی، معصومه، زنان گنج‌های پنهان، نقش زن خانه‌دار در اقتصاد کشور، مشهد، پایان‌نامه‌ی سطح ۲ (کارشناسی) مدرسه‌ی علمیه‌ی حضرت نرجس علیها السلام، ۱۳۸۴.
۳۱. فرزانه، مسعود، اقتصاد خانواده، تهران، جهاد دانشگاهی واحد مازندران، ۱۳۹۰.
۳۲. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، تفسیر الصافی، تهران، مکتبه‌ی الصدر، چاپ دوم، ۱۴۱۵.
۳۳. قائمی، علی، نقش مادر در تربیت فرزند، بی‌جا، انتشارات امیری، چاپ هشتم، ۱۳۷۱.
۳۴. قضاعی، محمد بن سلامه، شرح فارسی شهاب الأخبار (کلمات قصار پیامبر خاتم صلی الله علیه و آله)، تهران، مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۱.
۳۵. کریمی‌نیا، محمدعلی، الگوهای تربیت: رهنمودهای مهم تربیتی در قالب تمثیل و حکایت، قم، پیام مهدی، چاپ سوم، ۱۳۸۲.
۳۶. کشوادی، طاهره، اقتصاد در خانواده (خانواده‌ی موفق ۴)، اصفهان، حدیث راه عشق، ۱۳۸۰.
۳۷. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق و تصحیح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دار الکتب الإسلامية، ۱۴۰۷.
۳۸. کوپایه‌ئیها، فاطمه، تغذیه در خانواده (خانواده‌ی موفق ۵)، تهران، دانشگاه پیام نور، چاپ ۶، ۱۳۸۹.
۳۹. گل‌مکانی، وجیهه، هنر تنظیم دخل و خرج (اقتصاد خانواده)، مشهد، همیاران جوان، ۱۳۸۸.
۴۰. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ (الیثی)، قم، دار الحدیث، ۱۳۷۶.
۴۱. محمدزاده، راضیه، مادر اگر این گونه می‌بود، تهران، انتشارات منیر، ۱۳۸۴.
۴۲. مریدی، سیاوش، علیرضا، نوروزی، فرهنگ اقتصادی، تهران، مؤسسه‌ی کتاب پیشبرد و انتشارات دانشگاه، ۱۳۷۳.
۴۳. مصباح یزدی، محمد تقی، تقویت نظام خانواده (باورها و بایسته‌ها)، حوراء، شماره‌ی ۱۸، بهمن و اسفند ۱۳۸۴.
۴۴. مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران، صدرا، ۱۳۶۷.
۴۵. مظاهری، حسین، تربیت فرزند از نظر اسلام، قم، انتشارات ام ابیها، چاپ ۶، ۱۳۸۰.
۴۶. مظاهری، علی اکبر، هشدارهای تربیتی، قم، انتشارات هجرت، چاپ چهارم، ۱۳۷۶.
۴۷. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسه‌ی آل‌البت علیهم السلام، ۱۴۰۸.
۴۸. هاشمی خویی، حبیب‌الله، منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغه و تکملة منهاج البراعة (خوئی)، تهران، مکتبه‌ی الإسلامية، چاپ چهارم، ۱۴۰۰.