

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درسنامه

اخلاق کاربردی درون فردی
مهارت خودپژوهی و بازسازی خود
با رویکرد و حیانی

www.ketab.ir

دکتر فهیمه جمالی راد

«استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی دانشگاه فرهنگیان خراسان رضوی»



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	: جمالی راد، فهیمه، ۱۳۴۰-
عنوان و نام پدیدآور	: درسنامه اخلاق کاربردی درون فردی مهارت خودپژوهی و بازسازی خود با رویکرد وحیانی / فهیمه جمالی راد.
مشخصات نشر	: مشهد: فرا انگیزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ ص: جدول.
شابک	: 978-622-7875-12-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان دیگر: مهارت خودپژوهی و بازسازی خود.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۵۲ - ۱۵۶.
عنوان دیگر	: مهارت خودپژوهی و بازسازی خود.
موضوع	: خودآگاهی (Self-consciousness (Awareness خودپذیری Self-acceptance اخلاق عملی Applied ethics
رده بندی کنگره	: ۳۱۱BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۷۸۷۹۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

پست الکترونیکی Faraangizesh@yahoo.com



انتشارات فرا انگیزش

مهارت خودپژوهی و بازسازی خود

تألیف: دکتر فهیمه جمالی راد

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰ تعداد صفحات: ۱۵۶ صفحه وزیری

تیراژ: ۵۰۰ جلد

ویراستار: حسینی

صفحه آرای: محمد سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سینتا

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۵-۱۲-۶

ISBN: 978-622-7875-12-6

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۰۷۶۸-۳۲۲۴۰ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷		دیباجه:
۸		آشنایی با نگارنده:
۹		ویژگی‌های کتاب
۱۳		درس اول: خوشبختی، مهارت خودآگاهی یا خودبزروی
۱۴		آغاز:
۱۴		مقدمه:
۱۴		راه رسیدن به سعادت چیست؟
۱۴		تعریف خوشبختی چیست؟
۱۵		چه منابعی باعث ایجاد خوشبختی واقعی می‌شود؟
۱۶		مؤلفه‌های کامیابی و خوشبختی چیست؟
۱۷		دیدگاه حضرت علی علیه السلام راجع به خوشبختی چیست؟
۱۷		دیدگاه افراد سکولار راجع به خوشبختی چیست؟
۱۸		نتیجه دو دیدگاه چیست؟
۱۹		مهارت چیست؟
۲۳		چرا خودآگاهی مهم است؟
۲۳		موانع رسیدن به خودآگاهی چیست؟
۲۴		مؤلفه‌های مهارت خودآگاهی چیست؟
۲۶		سطوح و ابعاد خود چیست؟
۲۷		خلاصه و نتیجه‌گیری:
۲۸		تکلیف هفتگی:
۳۱		درس دوم: خودآگاهی - عدم خودآگاهی - خودتخریبی
۳۲		آغاز:
۳۲		مقدمه:
۳۴		آسیب‌های عدم خودآگاهی چیست؟
۳۵		خودتخریب‌گر کیست؟
۳۶		مفهوم خودتخریبی چیست؟
۳۷		پیشینه و تاریخچه خودتخریبی چیست؟
۳۸		دو نشانه بزرگ خودتخریب‌گرها چیست؟
۳۹		سایر نشانه‌های خودتخریب‌گرها چیست؟
۴۰		چگونه خودتخریبی را شناسایی کنیم؟

۴۴	راهبردهای پیشگیری از خودتخریبی چیست؟
۴۴	چطور می‌توان خودآگاهی را افزایش داد؟
۴۷	خلاصه و نتیجه‌گیری
۴۷	تکلیف هفتگی

درس سوم: مهارت خودآگاهی - آگاهی از اید (نفس اماره) و کارکردهای آن - شتاب‌زدگی

۵۰	آغاز:
۵۰	مقدمه:
۵۰	ساختار روان چیست؟
۵۱	ارتباط بین این سه سطح شخصیت چیست؟
۵۱	نهاد یا خود تاریک و نفس اماره چیست؟
۵۲	شتاب‌زدگی و عجله چیست؟
۵۴	منشأ شتاب‌زدگی و عجله کردن چیست؟
۵۵	پیامدها و آسیب عجله و شتاب‌زدگی چیست؟
۵۸	راهبردهای پیشگیری و کنترل شتاب‌زدگی و عجله چیست؟
۶۰	خلاصه و نتیجه‌گیری
۶۰	تکلیف هفتگی

درس چهارم: خودآگاهی - آشنایی با اید (نفس اماره)

۶۳	احساسات و هیجانات - مدیریت خشم
۶۴	آغاز:
۶۴	مقدمه:
۶۵	مفهوم خشم چیست؟
۶۵	چه کلماتی با خشم پیوند معنایی دارد؟
۶۸	علل و ریشه‌های خشم و پرخاشگری چیست؟
۶۹	آسیب‌ها و پیامدهای خشم و پرخاشگری چیست؟
۷۱	پرخاشگری هدفمند چیست؟
۷۳	انواع و اقسام خشم و پرخاشگری چیست؟
۷۴	راهکارهای مدیریت خشم چیست؟
۷۴	راهکارهای روان‌شناختی مدیریت خشم چیست؟
۷۷	راهبردهای رفتاری مدیریت خشم چیست؟
۸۲	خلاصه و نتیجه‌گیری
۸۲	تکلیف هفتگی

درس پنجم: آشنایی با ایگو یا نفس مطمئنه و کارکردهای آن - تاب‌آوری

۸۵	آغاز:
۸۶	مقدمه:

۸۷	در چه صورتی کارآمدی انسان افزایش میابد؟
۸۷	فایده و اهمیت سخت‌رویی یا صبوری چیست؟
۸۷	حوزه‌های سخت‌رویی چیست؟
۸۸	مؤلفه‌های افراد سخت‌رو چیست؟
۸۸	فایده آموزش سخت‌رویی و صبوری چیست؟
۸۸	فرد سخت‌رو و صبور کیست؟
۸۹	تاب‌آوری و صبر یعنی چه؟
۸۹	مهارت تاب‌آوری یا صبر جمیل چیست؟
۹۰	مراتب صبر و تاب‌آوری چیست؟
۹۱	تاب‌آوری و صبر جمیل در مورد چه کسانی به کار می‌رود؟
۹۲	استرس چیست؟
۹۲	نشانه‌های استرس چیست؟
۹۳	استرس چگونه ایجاد می‌شود؟
۹۴	چگونه عوامل استرس‌زا را مهار کرده و تاب‌آور شویم؟
۹۵	الگوی تاب‌آوری ما در اسلام کیست؟
۹۸	خلاصه و نتیجه‌گیری
۱۰۱	درس ششم: آشنایی با کارکردهای ایگو یا نفس مطمئنه ضرورت مهارت‌ورزی تفکر سیستمی
۱۰۲	آغاز:
۱۰۲	مقدمه
۱۰۳	تفکر چیست؟
۱۰۳	تفکر از دیدگاه قرآن چیست؟
۱۰۴	سیر تحولی رشد تفکر انسان چگونه بوده است؟
۱۰۴	تفکر سیستمی چیست؟
۱۰۵	آیا خانواده یک مجموعه است؟ یا یک سیستم؟
۱۰۵	اهمیت مهارت‌ورزی تفکر سیستمی چیست؟
۱۰۶	آیا از منظر دینی تفکر سیستمی مورد تأیید است؟
۱۰۷	ویژگی‌های هر سیستمی چیست؟
۱۰۷	ضرورت تفکر سیستمی در وحدت خانواده چگونه است؟
۱۰۷	اثربخشی تفکر سیستمی چیست؟
۱۰۸	خلاصه و نتیجه‌گیری
۱۰۹	تکلیف هفته
۱۱۱	درس هفتم: مهارت خودآگاهی - آشنایی با ایگو و سوپرایگو و کارکردهای آن - آسیب‌های فقدان تفکر سیستمی
۱۱۲	آغاز:
۱۱۲	مقدمه:
۱۱۲	مدل فکری افراد یک‌سونگر چگونه است؟

دیباچه:

در دنیای پیچیده امروز، بشر برای حل مشکلات پیش رو، نیازمند دیدگاه‌های جامع است. در این میان، فقط مطالعات بین رشته‌ای است که موجب می‌شود محیط پیرامون افراد، به خصوص محیط دانشگاهی و مطالعات متخصصان انجمای خاص پیدا کند و باعث پویایی نظام آموزشی و در نتیجه، رشد و اصلاح فرهنگ شود.

بر این اساس، ضرورت تغییر و تحول در روش تدریس و محتوای آموزشی دروس معارف اسلامی از دیرباز مورد توجه، بحث و بررسی مسئولان نهاد مقام معظم رهبری بوده و هست. در این راستا توجه به اهداف و اثرگذاری دروس معارف اسلامی دغدغه همه مسئولان و استادان معارف است و به نظر می‌رسد مهم‌ترین هدف کتاب‌های معارف اسلامی توسعه و تعمیق باورهای دینی، تغییر در رفتار مخاطبان است و این مهم در دروس گرایش اخلاق، کاملاً مشهود است.

واقعیت این است که پیشرفت در علم اخلاق، علاوه بر تحقیقات علمای اخلاق، به میزان بسیاری به دیدگاه دیگر دانشمندان، به خصوص رشته‌های نزدیک به هم مانند: علم روان‌شناسی، نیازمند است. اندیشمندان میان‌رشته‌ای، واقعیت‌ها و نیازهای دنیای نوین را در فراسوی رشته‌هایی نکوهش می‌کنند که ساختاری یک‌سویه، جزئی‌نگر، محدود و تخصصی دارند و آشنایی با رویکردهای میان‌رشته‌ای و آگاهی از چرایی این مقوله را برای برنامه‌ریزان درسی ضروری می‌دانند و تخصص‌های میان‌رشته‌ای را برای دانشکده‌ها و مؤسسه‌ای که در پی دستیابی به مرزهای جدید و خلق بایسته‌های خاص در عرصه علوم، به ویژه علوم انسانی هستند، ضروری می‌دانند.

علم اخلاق و روان‌شناسی باهم ارتباط‌های تنگاتنگی دارند؛ زیرا موضوع هر دو یکی است. روان‌شناسی اسلامی به طور گسترده از اصول اخلاقی برای اختلالات رفتاری، مدیریت احساسات و هیجانات که منجر به تغییر رفتار شود و علاج بیماری‌های روحی-روانی کمک می‌گیرد و روان‌شناسی اسلامی نیز برنامه‌ها و روش‌های کاربردی و عملیاتی زیادی دارد که در رشد و توسعه فردی بسیار مؤثر است که موجب اخلاق پسندیده و رضایت پروردگار می‌شود.

روشن است که اصول روان‌شناسی معاصر و روان‌درمانی‌های معنوی پایه و اساس تربیت اخلاق اسلامی قرار دارد.

نگارنده، در درسنامه «مهارت خودپژوهی و بازسازی خود با رویکرد و حیانی» تلاش نموده تا مبتنی بر اصول روان‌شناسی اسلامی و به اقتضای تحولات فرهنگی، پیچیدگی‌های روانی و نیاز جوانان امروز، محتوای آموزشی تنظیم نماید تا دانشجویان به درس اخلاق، علاقه‌مند و پرتانگیزه‌تر گردند.

در درسنامه حاضر سعی شده است از اشکالات ساختاری، روشی و محتوایی که در اغلب کتب اخلاق (به چشم می‌آید) موجود دارند، پرهیز شود و درس‌ها به صورت ساختارمند و با چینش منطقی تنظیم شوند و مطالب به صورت مستند، مستدل و کاربردی ارائه گردد.