

۲۰۴۷۵۲۷

السلامة للجميع

روش‌های خود کنترلی

مؤلف :

فاضله اشرفی کنی

سرشناسه	: اشرفی کنی، فاضله، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های خود کنترلی / مولف فاضله اشرفی کنی.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرس ، سنجش و دانش ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۱۰۴-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، ۲۳ قبل از هجرت - ۴۰ ق. نهج البلاغه -- خویشن‌داری
موضوع	: Ali ibn Abi-talib, Imam I. Nahjol - Balaghah -- Self-control
موضوع	: خویشن‌داری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Self-control -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: کنترل (روان‌شناسی) -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Control (Psychology) -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: کنترل (روان‌شناسی)
رده بندی کنگره	: BP۳۸/۰۹/۹۳ الف ۱۳۹۸
رده بندی دیویی	: ۹۵۱۵/۳۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۰۵۶۳۴

عنوان: روش‌های خود کنترلی

مولف: فاضله اشرفی کنی

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرای: مهدیه مخبری

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرین خانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰ ریال

چاپ و نشر: تهران، ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتری تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷
فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، وب سایت: www.rezomephd.ir پست الکترونیک: phdiran@iran.ir

صفحه	عنوان
۱	فصل اول:
۱	تعاریف و کلیات
۶	پیشینه موضوع بحث
۷	تعریف خود کنترلی در نهج البلاغه:
۱۰	امام علی علیه السلام
۱۲	درباره نهج البلاغه:
۱۲	خودکنترلی در روان شناسی
۱۲	روانشناسی
۱۵	فصل دوم:
۱۵	مبانی
۱۶	جهانبینی امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه
۱۶	جهان خالق دارد که اله جهان است
۱۹	خلقت انسان و قوای انسان
۲۲	گذرگاه دنیا
۲۴	سفر آخرت
۲۵	خلاصه جهانبینی امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه
۲۶	جهان بینی حاکم بر روان شناسی غربی
۲۶	تعریف پراگماتیسم
۲۷	ارکان و اصول پراگماتیسم
۲۹	جمع بندی:
۳۰	فصل سوم:
۳۰	خود کنترلی در نهج البلاغه
۳۰	و روان شناسی
۳۱	بخش اول: خود کنترلی در نهج البلاغه
۳۱	ضرورت ها

۳۱	ضرورت تشریعی
۳۳	ضرورت تکوینی:
۳۵	ضرورت اجتماعی
۳۶	اهداف:
۳۶	ایمنی فرد و جامعه از شر نفس انسان:
۳۷	الگوی شخصیتی انسان متقی
۳۸	در حوزه اندیشه توحیدی
۳۸	اخلاق و رفتار
۴۲	رفتاری و عملی
۴۳	مراتب و ابعاد خود کنترلی دینی (تقوا):
۴۳	مراتب خود کنترلی
۴۴	تقوای عام
۴۵	تقوای خاص
۴۵	تقوای اخص
۴۵	ابعاد تقوا در نهج البلاغه
۴۶	محتوای خود کنترلی در نهج البلاغه:
۴۷	تقویت فرماندهی عقل
۴۸	مراقبت از قلب
۴۸	کنترل رفتار
۴۸	کنترل غضب
۴۹	کنترل شهوت
۵۰	ارکان خود کنترلی (تقوا)
۵۰	ایمان
۵۰	محبت خدا
۵۱	صبر
۵۲	برنامه امام (علیه السلام) در دست یابی به قدرت تقوا (خود کنترلی)
۵۳	گام اول: عزم و اراده برای رسیدن به تقوا
۵۳	ورع

۵۳	 گام دوم: انجام واجبات بخصوص نماز
۵۴	 گام سوم: به کارگیری روشها وعوامل تقویت تقوا
۵۴	 توسعه شناخت و آگاهی های انسان
۵۵	 خالق جهان
۵۵	 هدفداری آفریش
۵۵	 انسانشناسی
۵۶	 شناخت دنیا
۵۶	 شناخت حدود الهی
۵۷	 دشمن شناسی
۵۷	 نفس اماره
۵۸	 منافق:
۵۹	 روش های اخلاقی:
۵۹	 موعظه خود و حدیث نفس:
۵۹	 شکر:
۶۰	 توجه به عیوب خود:
۶۱	 یاد مرگ:
۶۲	 توجه به محضر خداوند عالم:
۶۲	 توجه و تعقل به پیامد عمل:
۶۲	 عبرت گرفتن:
۶۳	 روشهای عملی و رفتاری
۶۳	 نماز
۶۳	 زکات
۶۴	 تمسک به قرآن
۶۴	 استمداد از خداوند متعال
۶۴	 استغفار
۶۵	 کنترل زبان و مهار آن
۶۵	 کنترل شکم
۶۶	 کنترل چشم

۶۶	دوری از تجمل و ساده‌زیستی
۶۶	تصبر
۶۹	گام چهارم: ارزیابی برنامه
۶۹	گام پنجم: جلوگیری از عوامل تضعیف تقوا (آسیب شناسی برنامه)
۷۰	نکته بر جهالت
۷۰	التفات حق و باطل اعتقادی
۷۰	قلبی و اخلاقی
۷۰	به دنبال آرزوها رفتن
۷۱	صفات بد قلبی
۷۱	لقمه حرام
۷۲	رفتاری
۷۲	فقر
۷۲	همنشینی با گنهکاران
۷۳	لاابالگیری در دینداری
۷۴	آموزگاران خودکنترلی
۷۴	خدا
۷۴	پیامبران و اوصیاء ایشان
۷۵	شیوه امام در آموزش
۷۵	والدین
۷۶	معلم
۷۷	خودکنترلی در دوران مختلف عمر
۷۷	مراحل آموزش ارکان خود کنترلی
۷۷	کودکی
۷۹	روش آموزش به کودک
۸۰	هفت سال دوم و سوم
۸۱	آثار خود کنترلی
۸۱	آثار فردی
۸۲	آثار شناختی

۸۴.....	آثار اجتماعی تقوا
۸۵.....	امنیت اخلاقی
۸۵.....	امنیت روانی
۸۶.....	آثار سیاسی
۸۶.....	آثار خانوادگی خود کنترلی
۹۰.....	خود آزمایی
۹۳.....	بخش دوم
۹۳.....	خود کنترلی در روانشناسی
۹۴.....	ضرورت خود کنترلی
۹۴.....	بعد فردی
۹۴.....	سلامت روان - و رسیدن به درجهی تعادل روانی -
۹۴.....	وجدان اخلاقی
۹۵.....	ضرورت اجتماعی
۹۵.....	انسانیت اجتماعی و فردی
۹۵.....	جامعهی سازنده و آرمانی
۹۶.....	اهداف خودکنترلی در روان شناسی:
۹۷.....	مهارت‌های مختاطره آمیز:
۹۷.....	کنترل رفتارها و عادات نا هنجار
۹۸.....	بالا بردن سطح کیفیت حرفه ای و پیشرفت شغلی
۹۸.....	رسیدن به الگوی شخصیت سالم
۹۸.....	گوردون آلپورت
۱۰۲.....	کارل راجرز
۱۰۴.....	اریک فروم
۱۰۶.....	مزلو
۱۱۱.....	ارکان رشد اخلاقی و کنترول
۱۱۱.....	مهارت های فرا اخلاقی :خود مهارگری
۱۱۱.....	خود پنداره و چگونگی شکل گیری آن
۱۱۲.....	کارآمدی شخصی

۱۱۲.....	تفکر انتزاعی:
۱۱۳.....	رشد تفکر و استدلال اخلاقی
۱۱۷.....	مراحل خودکنترلی
۱۱۸.....	خود کنترلی در دوره‌های مختلف عمر
۱۱۸.....	کودکی
۱۱۹.....	دوره‌ی دوم: اواسط کودکی ۶ تا ۱۱ سالگی:
۱۲۰.....	بلوغ
۱۲۱.....	آموزگاران خودکنترلی
۱۲۱.....	والدین و خانواده
۱۲۲.....	معلمان
۱۲۳.....	شیوه‌های آموزش خودکنترلی
۱۲۴.....	روش‌های کاربردی بحث و اخلاقی در کلاس درس:
۱۲۷.....	شیوه‌های کنترل رفتار
۱۲۸.....	خود ارزیابی
۱۲۸.....	خود نظارتی
۱۲۹.....	خودهدایتی
۱۳۰.....	خودالگوسازی
۱۳۱.....	استراتژی‌های کنترل خود
۱۳۱.....	عوامل تقویت و تضعیف خودکنترلی در سه حوزه شناختی، شخصیتی و اجتماعی
۱۳۱.....	شناختی:
۱۳۲.....	عوامل اجتماعی
۱۳۳.....	رسانه‌های تصویری خودکنترلی را تضعیف می‌کند
۱۳۳.....	یرخاست و هرزه‌نگاری(مشاهده فیلم‌ها و وسایل خلاف عفت)
۱۳۴.....	عوامل فردی و شخصیتی
۱۳۶.....	فهرست منابع