

پژوهشگاه قرآن و حدیث (پژوهشکده علوم و معارف حدیث): ۲۰۰

شجاعی، محمد صادق، ۱۳۵۰ -

درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی / تألیف: محمد صادق شجاعی؛ ۱۴۳۰ ق = ۱۳۸۸.

۴۵۶ ص. (پژوهشگاه قرآن و حدیث / پژوهشکده علوم و معارف حدیث: ۲۰۰)

ISBN 964-493-451-3

کتاب‌نامه: ص ۴۲۵ - ۴۴۰؛ همچنین به صورت زیر نویس.

۱. رفتار - تغییر و تعدیل. ۲. رفتار - تغییر و تعدیل - جنبه‌های مذهبی. الف. عنوان.

در آمدی بر

روانشناسی تنظیم رفتار

با رویکرد اسلامی

محمد صادق شجاعی



درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی

مؤلف: سید صادق شجاعی

تحقیق، پژوهشکده علوم و معارف حدیث: ۲۰۰

سرپرست: سید هادی خالقی

ویراستار فارسی: (مستشار علمی) آذنا بی

ویراستار عربی: محمد نورعلی

مصدریاب: محمد انور علوی

نمونه‌خوانی متن: سید هاشم شهرتسی، علی نقی کرمان، حمود سیاسی، مصطفی اوجی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: حسین افغمیا، سید علی، سید کیما، مهدی، شرف‌نار

ناشر: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

چاپ: چهارم / ۱۳۹۷

چاپخانه: دارالحدیث

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان



دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵، تلفن: ۳۷۷۰۰۵۲۳ - ۰۲۵ / فکس: ۳۷۷۴۰۵۷۱ - ۰۲۵ /

ص.ب. ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

نمایشگاه دائمی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: ۳۷۷۴۰۵۴۵ - ۰۲۵ / فروشگاه شماره ۲۵، خیابان معلم،

مجتمع ناشران، طبقه همکف پلاک ۲۹) تلفن: ۳۷۸۴۲۳۰۹ - ۰۲۵ / ۳۷۸۴۲۳۱۰ - ۰۲۵ / فروشگاه شماره ۲۵، خیابان معلم،

فروشگاه شماره ۳۳ (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب شرقی ۷) تلفن: ۵۵۹۵۰۰۰۰ - ۰۲۱ /

فروشگاه شماره ۴۴ (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب جنوبی) تلفن: ۵۱۲۲۴۴۹۳ - ۰۲۱ /

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

<http://shop.darolhadith.ir>

ISBN: 978 - 964 - 493 - 451 - 3

* کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.



۳۱۴۰۱۱۳۸۱۰۰۴۰۴۰

فهرست اجمالی

۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه مؤلف

بخش یکم: کلیات و مفهومی‌شناسی

۱۳	فصل یکم: معرفی پژوهش (تنظیم رفتار)
۲۳	فصل دوم: تعریف، ماهیت و پیشینه تنظیم رفتار

بخش دوم: مبانی نظری تنظیم رفتار در مکتب اسلام

۵۳	فصل یکم: اهمیت و جایگاه عمل و رفتار
۶۷	فصل دوم: متغیرهای فردی در تنظیم رفتار
۸۹	فصل سوم: مسئله خودنظم‌بخشی رفتار

بخش سوم: اصول و قواعد تنظیم رفتار

۱۰۷	فصل یکم: تجربه پیامد
۱۲۵	فصل دوم: پیش‌بینی پیامد
۱۵۱	فصل سوم: گذار

۱۹۱	فصل چهارم: الگوپردازی
۲۱۱	فصل پنجم: شکرگزاری
۲۴۵	فصل ششم: مهرورزی (محبت)
۲۸۹	فصل هفتم: بازداري حضور (حیا)
۳۲۱	فصل هشتم: خودارزش‌بخشی

بخش چهارم: تقوای عاقلانه، الگوی دینی تنظیم رفتار

۳۵۷	فصل یکم: تعریف، تقوای عاقلانه
۳۷۳	فصل دوم: تنظیم رفتار اجتماعی
۳۹۷	فصل سوم: تنظیم رفتار اقتصادی
۴۲۵	فهرست منابع و مآخذ
۴۴۱	فهرست تفصیل

پیش‌گفتار

«وَيَسْتَخْلِفُكُمْ فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرْ كَيْفَ تَعْمَلُونَ»^۱

و زمین را به شما است که پروردگارتان شما را بر روی زمین، جانشین [آنان] سازد و آن را ببیند که چگونه عمل می‌کنید».

رفتار، تعیین کننده مردم شدن انسان است. خداوند متعال، بشر را آفرید و او را خلیفه خود در زمین قرار داد^۲ تا ببیند که او چگونه عمل می‌کند. آفریدگار توانا، نظام مرگ و زندگی، و ابتلا و امتحان را تنظیم نمود تا مشخص شود که چه کسی در عمل، نیکوکارتر است^۳ و حتی عمل را جزئی از ایمان قرار داد^۴. بنا بر این، رمز موفقیت انسان، در تلاش و کوشش اوست.^۵ این جاست که مسئله «رفتار» و چگونگی آن، اهمیت می‌یابد.

انسان موفق، کسی است که بتواند رفتار خود را مطابق شرفی که دارد، تنظیم کند. از این رو، مسئله «تنظیم رفتار»، از مسائل بنیادین در حیطه انسان‌شناسی است که مورد توجه مکاتب مختلف فکری قرار گرفته است. روان‌شناسی بر اساس هدفی که دارد، این موضوع را به طور جدی بررسی کرده و می‌کند. اسلام عزیز نیز بر اساس رسالت ذاتی خود، به این مسئله توجه فراوانی نموده است، به طوری که بخش مهمی از معارف اسلامی، مربوط به این مسئله است که به صورت سنتی، گاه در اخلاق و گاه در اعتقادات، مورد بحث قرار می‌گیرد. البته این بُعد از معارف اسلامی، تاکنون، بارویکرد روان‌شناختی، مورد توجه قرار نگرفته است.

اسلام، هم در معرفی رفتار مطلوب و به‌هنجار و هم در ارائه عواملاً سیم رفتار، آموزه‌های فراوانی دارد؛ اما سوگمندانه باید اعتراف کرد که تاکنون، دیدگاه اسلام درباره «نظام تنظیم رفتار»، چنان که باید، مورد توجه قرار نگرفته است. از اشکالات مهم پژوهش‌های اسلامی، خردنگری و اکتفا به بررسی‌های موردی است. معارف اسلامی، از یک سطح برخوردارند: تک‌گزاره، تک‌مفهوم و نظام مفاهیم. بر این اساس، پژوهش‌های اسلامی نیز در همین سه سطح، قابل اجرا هستند. البته معمولاً پژوهش‌های دینی - روان‌شناختی، در

۱. اعراف، آیه ۱۲۹.

۲. بقره، آیه ۳۰.

۳. ملک، آیه ۲.

۴. غر الحکم، ح ۱۷۵۵.

۵. نجم، آیه ۳۹.

سطح نخست و یا نهایتاً در سطح دوم، طراحی می‌شوند که بر اساس آن، یک آیه یا حدیث و یا یک موضوع (مانند: زهد، تقوا و...) بررسی می‌شود. متأسفانه سطح سوم معارف دین، کمتر موضوع پژوهش قرار می‌گیرد و به همین جهت، در ارائه مدل‌ها (الگوها) و تئوری‌های (نظریه‌های) اسلامی ناتوان هستیم.

این واحد پژوهشی، بر اساس رسالتی که در تبیین روان‌شناختی معارف دین بر عهده دارد، موضوع مهم «تنظیم رفتار» را در دستور کار قرار داد. مطالعات اولیه در این باره صورت گرفت و طرح پژوهشی آن، آماده گردید. هدف اصلی در این طرح، استخراج مدل دینی «تنظیم رفتار» از آیه لای معارف اسلامی بود. برای اجرای این طرح، از جناب حجة الإسلام محمّد صادق نجّام (پژوهشگر و دانشجوی دکتری روان‌شناسی) که از پژوهشگران موفق در حوزه مطالعات اسلامی - روان‌شناختی است، دعوت به عمل آمد. از آن جا که این پژوهش، هیچ‌گونه سابقه قبلی نداشت، طبیعی بود که با دشواری‌های خاص خود، روبه‌رو شود. واقعیت، این است که استخراج نظام‌ها (سیستم‌ها) و الگوها (مدل‌ها) از دل آیات و احادیث، آن هم با رویکرد روان‌شناختی، مستلزم فرآیند فقه الحدیث پیچیده‌ای است. آنچه پژوهشگر با آن مواجه است، تک‌زاره‌ها هستند. در حقیقت، تک‌گزاره‌ها، لبه‌های تماس پژوهشگر و معارف دین‌اند و پژوهشگر باید هر کدام از این گزاره‌ها را به درستی بفهمد (مرحله فهم و تبیین در ره) و سپس در همین گزاره‌ها، موضوعات متعدّد و مختلف مربوط به پژوهش را به صورت عملی تعریف کند (مرحله مفهوم‌شناسی) و آن‌گاه، نظام موجود در میان آنها را کشف نماید (مرحله نظام‌شناسی و طراحی مدل)، و شاید به همین جهت است که این گونه پژوهش‌های دینی - روان‌شناختی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند. خوش‌بختانه، محقق محترم با بردباری، متانت، پستکام، هوشمندی خود، مشکلات این پژوهش دشوار را برطرف کرد و در نهایت تبیین بر اساس مطالعات و یافته‌های خود، مدل دینی تنظیم رفتار را ارائه کرد. از این رو، از ایشان، کمال تشکر را داریم و برای ایشان، موفقیت روزافزون آرزو مندیم.

گروه «تدوین دانش‌نامه‌های حدیثی» پژوهشکده، منابع این پژوهش را در اختیار این واحد قرار دادند، که شایسته قدردانی است. همچنین از جناب حجة الإسلام والمسلمین دکتر مسعود آذربایجانی که نظارت بر طرح را به عهده داشتند، تشکر می‌کنیم. در پایان، از همه اندیشمندان و علاقه‌مندان حوزه مطالعات اسلامی - روان‌شناختی، درخواست می‌کنیم که نظرات خود را با این واحد، در میان بگذارند تا در تکمیل این پژوهش و همچنین طراحی پژوهش‌های بعدی، مورد توجه قرار گیرد.

واحد «حدیث و علوم روان‌شناختی»

مقدمه مؤلف

تنظیم رفتار، مسئله مهم و مورد علاقه همه ماست. کیست که تاکنون در صدد اصلاح و تنظیم رفتار خود، چه در بعد فردی و چه در عرصه اجتماعی و ارتباط با دیگران، بر نیامده باشد؟!

روان‌شناسان در مباحث نظری رفتار، راه‌های مفید و ارزشمندی را برای تنظیم، کنترل و تغییر رفتار، بیان کرده‌اند. یافته‌های روان‌شناختی، به خوبی می‌تواند انسان را در پیشگیری از رفتارهای خودتخریبی (مانند: سیگار کشیدن، پرخوری، رفتارهای جنسی ناسالم و جز آن) یاری کنند.

البته باید توجه داشت که این فقط یک بُعد قضیه است. آنچه بحر تنظیم رفتار - که در واقع، بخش مهم آن نیز به شمار می‌رود - توجه به مسائل معنوی است. اساساً آیا می‌توان تنظیم رفتار را مورد بحث قرار داد، بدون آن که در باره مؤلفه‌های معنوی آن، سخن گفت؟ آیا دانش روان‌شناسی، با توجه به این که هدف زندگی را رسیدن به لذت بیشتر می‌داند، می‌تواند برای یک فرد مسلمان، الگوی تنظیم رفتار ارائه نماید؟ سرانجام، الگوی دینی تنظیم رفتار چیست و به چه عواملی بستگی دارد؟

سؤال‌هایی از این دست، موجب شد تا نگارنده به بررسی موضوع «تنظیم رفتار» در مستون و منابع دینی بپردازد و روی آورد جدیدی را در عرصه پژوهش‌های روان‌شناسی دینی پایه‌ریزی کند. کتابی که اکنون پیش روی شماست، برآیند نهایی

همین کوشش است. امید می‌رود که این تلاش، نقطه عطفی برای پژوهش و نظریه‌پردازی در این زمینه باشد.

در ایران، لازم است که مراتب تقدیر و سپاس صمیمانه خود را از جناب حجة الاسلام والمسلمین آقای پسندیده، مسئول محترم واحد حدیث و علوم روان‌شناختی پژوهشکده علوم حدیث، به خاطر معرفی موضوع و کمک به فهم انی‌حیث کار در آن در روان‌شناسی، از جناب حجة الاسلام والمسلمین دکتر آذربایجانی به خاطر ارزیابی و ارائه نظرات عالمانه‌شان، همچنین از جناب آقای علوی به خاطر مدیریت ادبی روایی و نیز کلیه دست‌اندرکاران انتشارات مؤسسه دار الحدیث که این نشر را اثر را فراهم نمودند، اعلام نمایم. توفیق روز افزون همه این عزیزان را از خداوند بزرگ، خواستارم.

محمدصادق شجاعی

حوزه علمی قم

۱۳۸۷/۱۱/۶

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار.....
۹	مقدمه مؤلف.....

بخش یکم: کلیات و مفروضات اساسی

۱۳	فصل یکم: معرفی پژوهش (تنظیم رفتار).....
۱۳	مقدمه.....
۱۴	بیان مسئله.....
۱۵	ضرورت این پژوهش.....
۱۷	چارچوب نظری و سوابق پژوهش.....
۲۰	روش پژوهش.....
۲۰	اهداف پژوهش.....
۲۱	پرسش‌های پژوهش.....
۲۱	فرضیه‌های پژوهش.....

۲۳	فصل دوم: تعریف، ماهیت و پیشینه تنظیم رفتار.....
۲۳	تعریف و ماهیت تنظیم رفتار.....

۲۵	موضوع و گستره تنظیم رفتار.....
۲۷	هدف تنظیم رفتار.....
۲۸	پیشینه تنظیم رفتار.....
۲۹	الف- رهیافت فیزیولوژیک.....
۳۲	ب- رهیافت رفتاری.....
۳۵	ج- رهیافت شناختی.....
۳۷	مکان کنترل اسلام رفتار.....
۳۸	خودمختار بخش رفتار.....
۴۱	مکانیزم‌های «درد» در تنظیم رفتار.....
۴۴	نگرش‌ها و تنظیم رفتار.....
۴۵	نقش نگرش‌ها و باورهای دینی در تنظیم رفتار.....
۴۷	خلاصه فصل.....

بخش دوم: مبانی نظری تنظیم رفتار در معارف اسلامی

۵۱	مقدمه.....
۵۳	فصل یکم: اهمیت و جایگاه عمل و رفتار.....
۵۳	مقدمه.....
۵۳	نقش عمل در تعالی یا سقوط انسان.....
۵۴	الف- اصالت و اهمیت عمل.....
۵۵	ب- عمل، مقیاس ارزش انسان.....
۵۶	ج- عمل، معیار پاداش و کیفر.....
۵۶	د- عمل و پیامدهای دنیوی و آخروی آن.....

۵۷	۱. پیامدهای عمل در دنیا
۵۸	۲. جزای اعمال در آخرت
۵۹	هـ- عمل شایسته، هدف خلقت انسان
۶۳	و- قیامت، عرصه ظهور صحنه‌های عمل
۶۷	فصل دوم: مفاصل‌های فردی در تنظیم رفتار
۶۷	مقدمه
۶۹	نفس و شهوات، آب
۷۲	عقل و جهل و تعالی آن در رفتار انسان
۷۴	الف- ماهیت و تعریف عقل
۷۷	ب- ماهیت و تعریف جهل
۷۸	واژگان مترادف با جهل
۷۸	۱. شهوت
۷۹	۲. هوا
۸۱	تقابل عقل با جهل، هوا و شهوت
۸۳	۱. حکومت عقل و اسارت جهل
۸۴	۲. اسارت عقل و حکومت جهل
۸۶	جلوه‌های حکومت عقل و جهل در رفتار
۸۵	۱. تقوا
۸۶	۲. فجور
۸۶	درک آنچه جهت رفتار را تعیین می‌کند
۸۹	فصل سوم: مسئله خودنظم‌بخشی رفتار
۸۹	مقدمه

۹۰	نقش اساسی عقل در مدیریت و تنظیم رفتار
۹۱	تقوا و تعیین معیار تنظیم رفتار
۹۲	تعریف تقوا
۹۴	فرآیند تقوا
۹۴	الف- زمینه شناختی تقوا
۹۵	ب- زمینه عاطفی تقوا
۹۸	ج- بُعد عبادی تقوا
۱۰۱	تعریف جامع و کاربردی از تقوا
۱۰۲	خلاصه فصل

بخش سزده: اصول و انواع تنظیم رفتار

۱۰۷	مقدمه
۱۰۸	تعریف اصل و قاعده
۱۰۹	فصل یکم: تجربه پیامد
۱۰۹	بابه نظری
۱۱۱	الف- «تجربه پیامد» در آموزه‌های دینی
۱۱۶	ب- «تجربه پیامد» در روان‌شناسی
۱۱۷	گستره کارآمدی اصل «تجربه پیامد»
۱۱۸	محدودیت «تجربه پیامد»
۱۲۳	یک نکته
۱۲۵	فصل دوم: پیش‌بینی پیامد
۱۲۵	بابه نظری

۱۲۵	یک. حزم.....
۱۲۷	دو. تدبیر.....
۱۲۹	سه. تدبیر.....
۱۲۹	چهار. عاقبت‌نگری.....
۱۳۰	پنج. عاقبت‌نگری و عاقبت‌بد.....
۱۳۴	سه بُعد پیش‌بینی پیامده.....
۱۳۴	۱. تحول و تحول شخصی مسائل.....
۱۳۵	۲. مشورت با دیگران.....
۱۳۷	فوائد مشورت.....
۱۳۹	۳. خوش‌بینی و انتقاد.....
۱۴۰	امیدواری به رحمت الهی.....
۱۴۵	چگونگی کاربرد «پیش‌بینی پیامده» در تنظیم.....
۱۴۶	الف- تقویت انگیزه کارهای خوب.....
۱۴۶	ب- پیشگیری از رفتارهای نامطلوب.....
۱۴۷	ج- وارد نشدن در امور شبهه‌ناک.....
۱۴۷	د- دست برداشتن از لذت‌های زودگذر و انتظار لذت‌های پایدار.....
۱۵۱	فصل سوم: گذار.....
۱۵۱	مقدمه.....
۱۵۱	پایه نظری.....
۱۵۱	عناصر تشکیل دهنده «گذار».....
۱۵۲	الف- گذر از حال به گذشته و آینده.....
۱۵۳	ب- سیاحت و گردشگری در زمین.....

۱. شناخت خدا ۱۵۳
۲. باور کردن معاد ۱۵۴
۳. شناخت سرنوشت منحرفان ۱۵۴
- ج- گذر از هستی به هستی بخش ۱۵۶
- تعریف «گذار» ۱۵۷
- مرحله اول و فرآیندهای «گذار» ۱۵۸
- مرحله دوم: «ازوی» (انتقال) ۱۵۸
- مرحله دوم: تفکر ۱۶۳
- مرحله سوم: «پردازی» (عبودیت آموزی) ۱۶۶
- سطوح بازپردازی ۱۶۷
- الف- بازپردازی ادراکی ۱۶۷
- ب- بازپردازی معنایی ۱۶۸
- ج- بازپردازی رفتاری ۱۶۸
- بازپردازی و خویشنداری ۱۶۹
- موضوع «گذار» ۱۷۰
۱. پیامدهای تجربه شده ۱۷۰
- ۱-۱. پیامدهای تجربه شده توسط دیگران ۱۷۰
- الف- شیطان ۱۷۱
- ب- گذشتگان ۱۷۲
- کنه‌کاران ۱۷۴
- همه پیشینیان ۱۷۶
- ج- آثار گذشتگان ۱۷۷

۱۷۸	۱-۲. پیامدهای تجربه شده توسط خود فرد.....
۱۷۹	۲. پدیده های طبیعت.....
۱۸۲	دنیای و دگرگونی های آن.....
۱۸۳	۳. پدیده مرگ.....
۱۸۳	مرگ.....
۱۸۵	یاد مرگ و نقش آن در تنظیم رفتار.....
۱۸۶	الف- دنیا نباید آری زندگی دنیا.....
۱۸۶	ب- تلاطم رایز و دین انحرافات اخلاقی.....
۱۸۷	حضور در قبرستان.....
۱۸۸	۴. یاد قیامت.....
۱۸۹	گذرگاه ها چه بسیارند و گذر کنندگان، چه اندک!.....
۱۹۱	فصل چهارم: الگوبردازی.....
۱۹۱	مقدمه.....
۱۹۱	پایه نظری.....
۱۹۱	الف- روان شناسی.....
۱۹۴	ب- در معارف دینی.....
۱۹۷	الگوهای سالم و ناسالم.....
۱۹۷	الف- الگوهای سالم و ویژگی های شخصیتی و رفتاری آنان.....
۲۰۵	ب- الگوهای ناسالم.....
۲۱۰	کاربردهای «الگوبردازی» در تنظیم رفتار.....
۲۱۱	فصل پنجم: شکرگزاری.....
۲۱۱	مقدمه.....

۲۱۱	بایه نظری
۲۱۱	تعریف اشکوه
۲۱۲	جایگاه شکر در نظام اخلاقی اسلام
۲۱۴	موارد شکر
۲۱۵	ابعاد و مؤلفه‌های شکر
۲۱۵	۱. شناختی
۲۱۵	۲. بُعد هیجانی
۲۱۵	۳. بعد رفتاری
۲۱۵	انواع شکر
۲۱۶	الف - شکر در برابر خدا
۲۱۹	فلسفه شکر نعمت‌های الهی
۲۲۰	نعمت‌های فراموش شده
۲۲۵	فایده شکر به چه کسی بر می‌گردد؟
۲۲۶	شکرگزاری در زندگی معصومان
۲۲۸	آثار شکرگزاری از نعمت‌ها
۲۲۸	۱. فزونی نعمت
۲۲۹	۲. پایداری نعمت
۲۳۰	۳. جلب محبت خدا
۲۳۰	۴. آمرزش گناهان
۲۳۱	۵. رفاه و آسایش در زندگی
۲۳۲	۶. پیشگیری از گرفتاری‌ها
۲۳۲	جلوه‌های شکر در تنظیم رفتار
۲۳۳	۱. دوری از گناه

۲۳۴	۲. مدیریت و کنترل خواسته‌ها
۲۳۶	۳. سپاس‌گزاری از دیگران
۲۳۸	ب. تشکر از دیگران
۲۳۸	کارکردهای روان‌شناختی تشکر از دیگران
۲۳۸	۱. تشکر، به عنوان نظام پاداش
۲۴۰	۲. تشکر، به عنوان تقویت
۲۴۲	تأثیر از دیگران و نقش آن در تنظیم رفتار
۲۴۳	۱. سازمندی‌ها: اطمینان
۲۴۳	۲. سازمندی‌ها: چگونگی
۲۴۳	۳. جذابیت و تقویت روابط بین فردی
۲۴۳	۴. کاستن از اقدام‌های برای رسیدن به اهداف: مورد نظر
۲۴۵	فصل ششم: (مهرورزی) محبت
۲۴۵	مقدمه
۲۴۶	پایه نظری
۲۴۶	محبت، نیازی فطری
۲۴۶	الف. نیاز به دوستی با انسان‌های دیگر
۲۴۸	ب. نیاز دوستی با خدا
۲۵۰	تحلیلی دیگر
۲۵۱	محور بودن دوستی با خدا
۲۵۵	محبت دیگران در پرتو محبت خدا
۲۵۶	دوستی نسبت به اهل بیت علیهم‌السلام
۲۵۷	دوستی با انسان‌های شایسته
۲۵۹	عوامل برانگیزاننده محبت
۲۶۰	۱. احسان

۲۶۲	انواع احسان
۲۶۶	۲. آشنایی و شباهت
۲۷۳	۳. کاشتن محبت
۲۷۶	بحثی ویژه درباره عشق به خدا
۲۷۷	جمع بندی
۲۷۷	دوستی: تاثیر آن در تنظیم رفتار
۲۷۷	الف- ویژگی‌های از دوست
۲۸۰	ب- دوستی سالم: اخلاقیات رفتارهای مطلوب
۲۸۱	ج- ساز و کار مدیریت در تنظیم رفتار
۲۸۳	اهمیت دوستی: حدامدار در تنظیم رفتار
۲۸۹	فصل هفتم: بازداري حضور (۱)
۲۸۹	مقدمه
۲۸۹	بایه نظری
۲۸۹	الف- در روان‌شناسی
۲۹۰	جنبه‌هایی از تأثیر حضور دیگران در رفتار
۲۹۰	الف- تسهیل و بهبود کیفیت رفتار
۲۹۱	ب- بازداري و کاهش رفتار
۲۹۲	بیم ارزیابی و بازداري
۲۹۲	۱. هراس و اضطراب اجتماعی
۲۹۲	۲. احساس خجالت
۲۹۵	۳. احساس شرم و گناه
۲۹۶	ب- در منابع دینی
۲۹۶	تحلیل‌های سه‌گانه از مفهوم حیا

۲۹۶	۱. حیا به مثابه واکنشی در برابر فعل قبیح
۲۹۶	ارزیابی دیدگاه اول
۲۹۷	۲. حیا و ترس از تنبیه و سرزنش دیگران
۲۹۷	ریشه‌های تاریخی این دیدگاه
۲۹۷	۱. سببی نظری ترس
۲۹۸	۳. در درک نظارت و حضور دیگران
۲۹۹	نگوی بُعدی حیا (دیدگاه مورد قبول)
۲۹۹	ابعاد - ۱
۳۰۲	اقسام حیا و نقش مؤثر بر آن
۳۰۲	۱. خاستگاه فطری - ۱
۳۰۳	۲. نگرش‌های مذهبی و نقش آن در تقویت حیا
۳۰۴	قلمروهای حیا
۳۰۵	۱. حیا از دیگران و نقش آن در تنظیم رفتار
۳۰۶	تفاوت‌های فردی در حیا از دیگران
۳۰۶	برنامه‌ریزی برای رشد و ارتقای حیا از دیگران
۳۰۷	۲. حیا از خود و نقش آن در تنظیم رفتار
۳۰۷	معنای «حیا از خود»
۳۰۸	ابعاد خود
۳۰۹	ساختار چند بُعدی شخصیت
۳۱۰	وجدان و «حیا از خود»
۳۱۱	پرورش شاهد درون
۳۱۱	شاهد درون و بازداری از گناه

۳۱۴	اصول اولیه در ایجاد و تقویت حیا از خود
۳۱۵	۳. حیا از خدا، فرشتگان و ائمه علیهم‌السلام و نقش آن در تنظیم رفتار
۳۱۵	پیش‌نیازهای حیا از خدا
۳۱۶	۱. اعتقاد به علم و آگاهی خدا
۳۱۶	۲. درک حضور خدا
۳۱۹	۳. یاد به نظارت فرشتگان و ائمه علیهم‌السلام بر اعمال انسان
۳۲۱	فصل هشتم - خودارزش‌بخشی
۳۲۱	مقدمه
۳۲۱	پایه نظری
۳۲۱	الف - خودارزش‌بخشی - روان‌شناسی
۳۲۶	ب - خودارزش‌بخشی در متون اسلامی
۳۲۶	کرامت انسان
۳۲۷	کرامت، در قرآن
۳۲۸	تعریف کرامت
۳۲۸	مراتب و سطوح کرامت انسان
۳۲۸	الف - کرامت ذاتی با ارزش‌گذاری ارگانیزمی
۳۳۰	قابلیت‌های اساسی انسان
۳۳۰	۱. قابلیت‌های جسمی
۳۳۰	۲. ظرفیت‌های شناختی
۳۳۲	۳. گرایش‌های متعالی
۳۳۳	۴. توانش‌های ویژه
۳۳۴	جمع‌بندی

۳۳۵	ب. کرامت اکنسای و ارزش‌گذاری رفتاری
۳۳۶	تقوا، ملاک ارزش‌گذاری رفتاری
۳۳۶	شناخت ارزش خود
۳۳۸	خود آرمانی و خود واقعی در نظام اخلاقی اسلام
۳۳۹	سازواری خود واقعی و خود آرمانی
۳۴۱	اتار و ذلالت بخشی در رشد شخصیت و تنظیم رفتار
۳۴۶	یادگیری یک نکته
۳۴۹	خلاصه بخش

بخش چهارم: تقوای عاقلانه، الگوی دینی تنظیم رفتار

۳۵۵	مقدمه
۳۵۷	فصل یکم: تنظیم رفتار فردی
۳۵۷	تعریف تقوای عاقلانه
۳۵۸	کارایی تقوای عاقلانه در تنظیم رفتار
۳۵۹	تنظیم رفتار دیداری
۳۶۰	آسیب‌شناسی «نگاه»
۳۶۱	۱. نگاه نکردن به نامحرم
۳۶۳	۲. نگاه نکردن به صحنه‌های مهیج
۳۶۴	تنظیم رفتار شنیداری
۳۶۴	ارزش گوش‌های شنوا
۳۶۵	اهمیت تنظیم رفتار شنیداری
۳۶۷	نقش تقوا در بازداری از شنیدنی‌های حرام
۳۶۷	تنظیم رفتار کلامی
۳۶۸	جرایم و آفات زبان

- ۳۶۸ ضرورت تنظیم رفتار کلامی و بازداشتن زبان.
- ۳۷۰ ارزش سکوت
- ۳۷۰ نقش سکوت در پیشگیری از گفتار نادرست.
- ۳۷۳ فصل دوم: تنظیم رفتار اجتماعی
- ۳۷۳ ۱. مفهوم دومین، محور رفتار اجتماعی
- ۳۷۴ دومین، یا خدا، پایه همه دوستی‌ها
- ۳۷۶ نقش تفوا در تنظیم رفتار اجتماعی
- ۳۷۷ تنظیم نیازها و انگیزه‌ها
- ۳۷۸ قلمرو نیازها و انگیزه‌ها
- ۳۸۰ نقش تقوای عاقلانه در تنظیم نیازهای زیست‌شناختی
- ۳۸۱ الف - نیاز به خوردن و آشامیدن و نقش تنظیم کننا در رای عاقلانه
- ۳۸۳ ب - نیاز جنسی و نقش تنظیم کساده تقوای عاقلانه
- ۳۸۴ تقوا و کیفیت تعامل و ارتباط با جنس مخالف
- ۳۸۷ ۱. رعایت حریم در روابط زن و مرد
- ۳۸۸ ۲. مقاومت در برابر وسوسه شیطان و تأخیر در ارضای نیاز جنسی
- ۳۸۸ ۳. والایش
- ۳۸۸ الف - ازدواج
- ۳۸۸ ب - سرمایه‌گذاری روانی بر عشق مجاز
- ۳۸۸ ۳. جلوگیری از خیالات و اندیشه‌های باطل جنسی
- ۳۸۸ تقوا و تنظیم تفکر
- ۳۹۴ مکانیزم تقوا در تنظیم تفکر
- ۳۹۵ الف - تقویت ذکر و یاد خدا
- ۳۹۵ ب - مصونیت بخشی در برابر افکار باطل

۳۹۷	فصل سوم: تنظیم رفتار اقتصادی
۳۹۷	تقوا و تنظیم رفتار اقتصادی
۳۹۷	الف- تصحیح انگیزه تولید و کسب درآمد
۳۹۸	ب- تنظیم اوقات کار- فراغت
۳۹۹	ج- نظم و وجدان کاری
۳۹۹	د- کسب حلال و پرهیز از درآمدهای حرام
۴۰۰	ه- شیوه های مصرف و مخارج اقتصادی
۴۰۱	و- مخارج مصرفی شخصی
۴۰۲	ز- مخارج زیارت اجاری
۴۰۴	ح- مخارج پس انداز و سرمایه گذاری
۴۰۵	تقوا و تنظیم هیجان ها
۴۰۵	جایگاه و پیشینه هیجان در روان شناسی
۴۰۶	تعریف هیجان
۴۰۷	نقش و کارکرد هیجان ها و ضرورت تنظیم آنها
۴۰۹	تنظیم هیجانی و هوش هیجانی
۴۰۹	تأثیر هیجان بر رفتار
۴۰۹	نقش بگانه دین در زمینه تنظیم هیجان ها
۴۱۰	الف- خشم
۴۱۱	واژه شناسی خشم
۴۱۱	فیزیولوژی خشم
۴۱۲	جنبه های فیزیولوژیک خشم در روایات
۴۱۳	انواع خشم

- ۴۱۳ الف - خشم ناسالم
- ۴۱۴ ب - خشم سالم
- ۴۱۵ تنظیم و کنترل خشم
- ۴۱۶ نقش تفوا در مهار خشم
- ۴۱۸ ب - شادی
- ۴۱۸ ا - راه‌های مثبت شادی
- ۴۲۳ خلاصه‌سازی
- ۴۲۵ فهرست منابع و مآخذ