



شورای سیاستگذاری حوزه های علمیه خواهران

مرکز مدیریت حوزه علمیه خواهران

معاونت پژوهش

عنوان

آثار خودمراقبتی در خانواده از

منظر قرآن و روایات

استاد راهنما

سرکار خانم طالبی

استاد داور

حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای مرتضی سلمانی

نگارنده

سلاله اخلاقی

سال تدوین

۱۴۰۳

بسم الله الرحمن الرحيم

تمجیدیه

الهی!

نام تو ما را جواز

مهر تو ما را جهاز

شناخت تو ما را امان

لطف تو ما را عیان

تقدیم به پیشگاه

این بضاعت ناچیز پیشکش به امام عاشقان و سلاله‌ی پاکان، مولانا و سیدنا صاحب
العصر و الزمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) که با دم مسیحایی خود ما را از کوردلی‌ها و ناپاکی‌ها تهی
می‌کنند.

تقدیر و تشکر

خداوند سبحان را سپاسگزارم که به بنده حقیر توفیق انجام و اتمام پژوهش حاضر را عنایت فرمود. از تمامی اساتید، دوستان و خانواده‌ام که در تمام دوران تحصیلی مرا حمایت کرده‌اند تقدیر و تشکر می‌کنم و این پایان‌نامه را تقدیم می‌کنم.

تشکر از تمامی اساتیدی که توفیق دانش‌آموزی و دانشجویی در محضرشان را داشتم.

۹۸. عابدی، محمدعلی و جلیل، *ایزدی تربیت در عمل*، تهران، انتشارات خوارزمی، ۱۳۹۴

هـ ش

۹۹. عباس نژاد، محسن، قرآن، *روانشناسی و علوم تربیتی*، پژوهش: ابوالقاسم، حسینی و

جواد، بهادر خان و مهدی، واعظ موسوی و محمدکاظم، شریعتی و جواد، افروغی و

حمید، فغفور مغربی، چاپ اول، مشهد مقدس: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و

دانشگاه، ۱۳۸۴ هـ ش

۱۰۰. عباسی مقدم، مصطفی، *نقش اسوه‌ها در تبلیغ و تربیت*، سازمان تبلیغات اسلامی،

مرکز چاپ و نشر، تهران، ۱۳۷۱ هـ ش

۱۰۱. عبدوس، محمدتقی، *بیست و پنج اصل از اصول اخلاقی امامان (علیهم السلام)*، قم،

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۷ هـ ش

۱۰۲. عزیزاده، مهدی، اخلاق اسلامی، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۸۹ هـ ش

۱۰۳. فاتحی، امیرعباس، فولادچنگ محبوبه، عابدی فخرالسادات، *نقش واسطه‌گری*

خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ابعاد کارکرد خانواده و ابراز وجود، نشریه روش

های و مدل‌های روانشناسی، تابستان، ۱۳۹۶ هـ ش، شماره ۲۸ علمی - پژوهشی

۱۰۴. فتال نیشابوری، محمد بن احمد، *روضه الواعظین و بصیره المتعظین* (ط - القدیمه)،

مترجم: مهدوی دامغانی، محمود، چاپ اول، تهران: نشر نی، ۱۳۶۶ هـ ش

۱۰۵. فرهنگی، علی اکبر، *ارتباطات انسانی (مبانی)*، جلد اول، تهران: خدمات فرهنگی

رسا، ۱۳۷۴ هـ ش

۱۰۶. فلسفی، محمدتقی، *عزت و ذلت از دیدگاه نهج البلاغه*، بنیاد نهج البلاغه، تهران،

۱۳۷۹ هـ ش

۱۰۷. فیض الاسلام، علی نقی، *ترجمه و شرح نهج البلاغه*، پدیدآورنده: سید رضی، تهران،

سرای امید، فروردین ۱۳۵۱ هـ ش

۱۰۸. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، ترجمه الحقایق، سایر پدید آورندگان غفرانی، عبدالله، کاشانی، محمد بن مرتضی، تهران: مدرسه عالی شهید مطهری، ۱۳۸۷ هـ ش
۱۰۹. قائمی، علی، اخلاق و معاشرت در اسلام، تهران: امیری، ۱۳۶۴ هـ ش
۱۱۰. قرشی بنابی، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۷، چاپ ششم، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۷۱ هـ ش
۱۱۱. قلی زاده، اصغر، فرهنگ معاصر عربی - فارسی، براساس فرهنگ عربی - انگلیسی هانسور، چاپ شانزدهم، تهران: حروفچینی، ۱۳۹۳ هـ ش
۱۱۲. قمی، عباس، سفینه البحار و مدینه الحکم والاثار، ج، چاپ اول، تهران: دارالاسوه للطباعة والنشر، الثانيه، ۱۴۱۶ هـ ق
۱۱۳. قنادان، منصور، ناهید مطیع، هدایت الله ستوده، جامعه شناسی (مفاهیم کلیدی)، منصور قنادان، ناهید مطیع، هدایت الله ستوده، جامعه شناسی (مفاهیم کلیدی)، آوای نور، چاپ، پانزدهم، ۱۴۰۰ هـ ش
۱۱۴. قنبری، شهلا، خود مراقبتی از دیدگاه اسلام، بهادری منفرد، ایاد، نشریه پژوهش در دین و سلامت، تابستان ۱۳۹۹ هـ ش، شماره ۲
۱۱۵. کریستین نف و کریستوفر گرمر، مترجمان علی اکبر فروغی و همکاران، شفقت به خود، خلع سلاح سرزنش گر درون، ابن سینا، مهر ۱۳۹۸ هـ ش
۱۱۶. کمالی، علی، قرآن و مقام زن، چاپ هفتم، قم: اسوه، ۱۳۸۸ هـ ش
۱۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه: کمره ای، ج ۱ و ۲ و ۴ و ۵، چاپ سوم، قم: اسوه، ۱۳۷۵ هـ ش
۱۱۸.، الروضة من الکافی، مترجم: هاشم، رسولی محلاتی، محقق؛ مصحح: علی اکبر، غفاری، ج ۲، چاپ اول، تهران: علمیه اسلامی، ۱۳۶۴ هـ ش
۱۱۹.، الکافی، محقق / مصحح: علی اکبر، غفاری و محمد، آخوندی، ج ۲ و ۱۱۵، چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ هـ ق

۱۲۰. **گفتارهایی در باب حریم و حرمت مهرورزی همسران**، قم: مؤسسه فرهنگی هنری مشعر، چاپ اول، زمستان ۱۳۹۸ هـ ش
۱۲۱. گیلبرت، پائول، **درمان متمرکز بر شفقت**، مترجم: مهر نوش اثباتی، علی، فیضی چاپ دوم، تهران: ابن سینا، اردیبهشت ۱۳۹۷ هـ ش
۱۲۲. لیشی واسطی، علی بن محمد، **عیون الحکم و المواعظ**، محقق / مصحح: حسین، حسنی بیرجندی، چاپ اول، قم، دار الحدیث، ۱۳۷۶ هـ ش
۱۲۳. متقی الهندی، علاءالدین علی، **کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال**، ج ۱۶، چاپ اول، بیروت: چاپ بکری حیانی و صفوة سقا، ۱۹۸۹ م/ ۱۴۰۹ هـ ق
۱۲۴. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، **بحارالانوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار**، محقق: محمدباقر، محمودی، ج ۱۰ و ۱۶ و ۳ و ۴ و ۵ و ۷ و ۱۲ و ۱۶، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ج ، چاپ اول، ۱۳۶۴ هـ ش.
۱۲۵.، **بحارالانوار**، ج ۱۲ و ۳۳ و ۷۵ و ۷۷، چاپ دوم، تهران: المکتبه الاسلامیه، ۱۳۸۶ هـ ق.
۱۲۶. محفوظی، عباس، **اخلاق اسلامی**، مشهور، قم، ۱۳۸۸ هـ ش
۱۲۷. محمدی ری شهری، محمد، **دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث**، ج ۲، مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث. سازمان چاپ و نشر، قم، ۱۳۸۴ هـ ش
۱۲۸. محمدیان، گل و همکاران، (کولتس CFT)، **کتاب ارجمند**، چاپ اول، ۱۳۹۸ هـ ش
۱۲۹. مروارید، علی اصغر، **المقنع: الینابیع الفقهيّة**، الطبعة الاولى، ج ۱۸، دار التراث، الدار الاسلامیه، بیروت، ۱۴۱۰ هـ ق
۱۳۰. مطهری، مرتضی، **ده گفتار**، چاپ اول، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۱ هـ ش
۱۳۱. مظاهری، حسین، **اخلاق در خانه**، اخلاق، قم، ۱۳۸۹ هـ ش
۱۳۲.، **سیرو سلوک**، قم: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء، ۱۳۸۹ هـ

ش

۱۳۳. معین، محمد، *فرهنگ فارسی معین*، ج ۳ و ۱، چاپ اول، تهران: بهزاد، ۱۳۸۲ هـ ش
۱۳۴. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، پدیدآورنده جمعی از نویسندگان، ناشر:
- مدرسه الامام علی ابن ابیطالب علیه السلام، محل نشر: قم، سال نشر: ۱۳۸۵ هـ ش
۱۳۵. موسوی لاری، مجتبی، *بررسی مشکلات اخلاقی و روانی*، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۸ هـ ش
۱۳۶. نادر نیا، لیدا، *مهارت های زندگی*، (خودشناسی، خداشناسی، دگرشناسی) ویراستار: غلامعلی دمساز، چاپ آستان قدس رضوی، چاپ سو، ۱۳۹۶ هـ ش
۱۳۷. نراقی، احمد بن محمد مهدی، *معراج السعاده*، چاپ ششم، قم: موسسه انتشارات هجرت، ۱۳۷۸ هـ ش
۱۳۸. نراقی، محمد مهدی بن ابی ذر، *جامع السعادات*، تصحیح و تنظیم: محمد، کلانتر، مقدمه نویسنده: محمدرضا، مظفر، ج ۳، چاپ چهارم، بیروت: مؤسسه العلمی للمطبوعات، ۱۳۱۲ هـ ش
۱۳۹. نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد، *اوصاف الاشراف*، چاپ سوم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۳ هـ ش
۱۴۰. نوری، حسین بن محمد تقی، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، محقق / مصحح: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، ج ۱۴، چاپ اول، قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، ۱۴۰۸ هـ ق
۱۴۱. هجویری علی بن عثمان (معروف به داتا) *گنج بخش*، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۴ هـ ش
۱۴۲. هدایتی زاده، نجف، *فرهنگ کار*، تهران، نشر نی، ۱۳۸۴ هـ ش

مقالات و نشریات

۱. بشارت، بررسی ویژگی های روان سنجی فرم کوتاه مقیاس خود تنظیم گری در نمونه ای از جامعه ای ایرانی، پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره

۲. حسینی، اکرم، **تحکیم خانواده در آموزه های قرآنی**، نشریه مطالعات راهبردی زنان، ۱۳۸۳ هـ ش، شماره ۲۶

۳. فاتحی، امیرعباس، فولادچنگ محبوبه، عابدی فخرالسادات، **نقش واسطه گری خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ابعاد کارکرد خانواده و ابراز وجود**، نشریه روش های و مدل های روانشناسی: تابستان، ۱۳۹۶ هـ ش، شماره ۲۸ علمی، پژوهشی

۴. قنبری، شهلا، **خودمراقبتی از دیدگاه اسلام**، بهادری منفرد، ایاد، نشریه پژوهش در دین و سلامت، تابستان ۱۳۹۹ هـ ش، شماره ۲

۵. **الگوی خودمراقبتی منظم در صمیمیت زناشویی برخاسته از دیدگاه اسلامی**، نشریه روان شناسی فرهنگی، بهار و تابستان، ۱۴۰۰ هـ ش، دوره پنجم، شماره ۱

۶. مسلمی، محمد الله، **مراحل تربیت دینی فرزند با تأکید بر سیره قولی و عملی پیامبر (صلی الله علیه وآله)**، نشریه گفتمان فقه تربیتی، پائیز و زمستان ۱۳۹۹ هـ ش، شماره ۲

۷. یار محمدی واصل، مسیب، رضائی، والا، مرضیه، **نشریه پژوهش های نوین روانشناختی**، زمستان ۱۳۹۹ هـ ش

منابع دیجیتالی

۱. جامع اصول الفقه، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)
۲. جامع الاحادیث، نسخه ۳/۶، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)
۳. جامع التفاسیر، نسخه ۲، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)
۴. جامع فقه اهل البیت (علیه السلام)، نسخه ۲، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)
۵. دانشنامه اخلاق اسلامی، نسخه ۳، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)
۶. کتابخانه جامع سیره معصومان (علیهم السلام)، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور)