

# آیین زندگی (اخلاق کاربردی)

نویسندگان

مهدی علیزاده

(عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی)

مهدی فدایی

(عضو هیئت علمی دانشگاه باقرالعلوم علیه السلام)



مجموعه اخلاق اسلامی ۵۶

## آیین زندگی (اخلاق کاربردی)

♦ نویسندگان: مهدی علیزاده، مهدی فدایی، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها ♦ معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی ♦ ویراستار: خدیجه آسیمه (گروه متنوک) ♦ صفحه‌آرا: حسین قاسمیان ♦ ناشر: دفتر نشر معارف ♦ نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱ ♦ شمارگان: ۵,۰۰۰ نسخه ♦ قیمت: ۶۵,۰۰۰ تومان ♦ شابک: ۵-۵۰۹-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸

## مراکز پخش

مدیریت پخش دفتر نشر معارف: قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۳۷۷۴۰۰۴

- اراک: ۰۸۶-۳۲۲۹۰۲۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۰-۷۷۵۱۶۶ ■ اصفهان: ۰۹۱۰-۷۷۵۱۶۳ ■ اهواز: ۰۶۱-۳۲۳۸۰۰۰
- ایلام: ۰۸۴-۳۳۳۶۴۸۲ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۵۶۲۲۱ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیرجند: ۰۵۶-۳۲۴۵۸۵۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۲۱۲ ■ رشت: ۰۱۳-۳۲۳۳۴۵۶۹
- زاهدان: ۰۵۴-۳۲۲۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۳۴-۳۳۳۶۶۴۲۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۲۵۳۰۲۰ ■ سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۲۴۰۰۴
- سمنان: ۰۲۴-۳۳۴۵۳۲۱۱ ■ سیرجان: ۰۳۴-۴۲۲۶۸۰۵۸ ■ شهرکرد: ۰۲۸-۳۲۲۲۲۲۲۲ ■ شیراز: ۰۷۱-۳۲۲۴۴۶۱۴
- قزوین: ۰۲۸-۳۳۴۰۰۰۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۰۰۳ ■ کازرون: ۰۷۱۴-۲۲۴۴۳۳۰ ■ کرمان: ۰۲۴-۳۲۳۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۲۳۸۴۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۳۵۷۵۹۶۳ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۵۱۲۷۶
- مَهر: ۰۹۹۰-۳۱۳۸۱۰۰ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۳۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۶-۳۳۲۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۲۵-۳۷۳۳۲۹۵۰

## کلیه حقوق محفوظ است

نشانی الکترونیکی: [E-mail: info@NashreMaaref.ir](mailto:info@NashreMaaref.ir); پایگاه اینترنتی: [www.NashreMaaref.ir](http://www.NashreMaaref.ir)

در دورانی که ثروت‌طلبی، قدرت‌طلبی و سلطه بر دیگران در جهان فزونی یافته‌است و معیار ارزشمندی افراد یا گروه‌ها به‌شمار می‌آید و نیز در دورانی که در آن خلأ معنا در زندگی و بی‌معنایی آن سخن می‌رود، لزوم توجه به اخلاق و معنویت، به‌مثابه نیروهای معنابخش به زندگی و شاخصه‌هایی که می‌توانند غرایز و دیگر امکانات وجودی آدمی را جهت‌دهی کنند، بیش از پیش احساس می‌شود. امروزه اندیشمندان بسیاری در جهان به‌مراتب بیش از گذشته به اهمیت اخلاق و جایگاه آن برای دستیابی به جهانی بهتر و انسانی‌تر پی برده‌اند. اینان سعی کرده‌اند عرصه‌های گوناگونی را از منظر اخلاق بکاوند و راهکارهای ارزش‌مدارانه‌ای را برای بهبود روابط انسان با خود، محیط و اجتماع ارائه دهند. توجه به اخلاق و اهمیت آن در زیست آدمی از نگاه دین مبین اسلام بر هیچ‌کس پوشیده نیست. این اهمیت تا بدان جاست که خدای متعال در قرآن کریم اساساً پیامبر ﷺ را به داشتن «خلق عظیم»<sup>۱</sup> تحسین می‌کند و پس از قَسَم‌های مؤکد، رستگاری انسان را در گرو تزکیه نفس می‌داند.<sup>۲</sup> در این میان، دانش اخلاق اسلامی که برآمده از متن معارف وحیانی و مأثورات معصومین علیهم‌السلام است دارای ظرفیتی بزرگ و درخور برای توصیف، تبیین و ارائه راهکارهای اخلاقی است و از آنجا که امروزه دایره پژوهش‌های اخلاقی وسعت بسیاری یافته و از اخلاق فردی یا بندگی پا را فراتر گذاشته، سایر حوزه‌ها، همچون اخلاق اجتماعی، اخلاق محیط‌زیست، اخلاق مربوط به حرفه‌ها، فناوری و صنعت، پزشکی و امثال آن را دربر می‌گیرد، بایسته و شایسته است که محققان و استادان اخلاق اسلامی به موضوعاتی از این دست از منظر اخلاق اسلامی بپردازند و با استنطاق از منابع دینی، گوه‌های گران‌بهایی را در جهت رشد اخلاقی جوامع انسانی اصطیاد کنند.

در کتاب پیش‌رو که در قالب دو واحد درسی برای ارائه در مقطع کارشناسی با عنوان «آیین زندگی، اخلاق کاربردی» و به قلم محققان ارجمند، حجت‌الاسلام دکتر مهدی علیزاده و دکتر مهدی فدایی، سامان یافته، سعی شده‌است گامی در جهت عملی کردن هدف پیش‌گفته و البته با رویکردی معطوف به دانشجویان، برداشته شود. بدین منظور،

۱. سوره قلم، آیه ۴.

۲. سوره شمس، آیه ۹.

دانشجویان گرامی در این کتاب با عناوین و سرفصل‌هایی از قبیل اخلاق دوران جوانی و مجردی، اخلاق خانواده، اخلاق دانشوری، اخلاق معیشت، اخلاق فضای مجازی و اخلاق اوقات فراغت، با استفاده از منابع دینی و عمدتاً مبتنی بر ایجاد مهارت اخلاقی، آشنا می‌گردند.

معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی ضمن سپاس و قدردانی از نویسندگان محترم، از آقایان حجت‌الاسلام مهدی باب‌الله‌زاده، دبیر محترم گروه پژوهشی اخلاق اسلامی، بابت پیگیری‌ها و تلاش در تدوین این اثر، و جناب آقای دکتر سید روح‌الله پرهیزکاری، مدیر محترم برنامه‌ریزی و تدوین متون، همچنین جناب آقای دکتر سید سعید روحانی، مدیر محترم امور پژوهشی، صمیمانه قدردانی می‌کند و برای همه این عزیزان توفیق روزافزون مسئلت دارد. این مجموعه از پیشنهادهای دیدگاه‌های راه‌گشای استادان، محققان و دانشجویان محترم برای رفع کاستی‌ها و بهبود اثر استقبال می‌کند و دست آنان را به‌گرمی می‌فشارد.

معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی

سخن آغازین | ۵

مقدمه | ۱۹

درس اول:

**آشنایی با اخلاق کاربردی**

دو نوع سبک زندگی | ۲۳

۱. اخلاق | ۲۳

۱-۱. ارزش اخلاقی/ارزش زیبایی شناختی | ۲۵

۱-۲. موضوع اخلاق | ۲۶

۱-۳. ساختار قضایای اخلاقی | ۲۷

۱-۴. معیار رفتار اخلاقی | ۲۸

۲. اخلاق کاربردی | ۳۰

۲-۱. تعریف اخلاق کاربردی | ۳۰

۲-۱-۱. اخلاق فضای مجازی، مسئله فیلترینگ | ۳۱

۲-۱-۲. اخلاق قضاوت، مجازات دزد | ۳۲

۲-۲. فواید | ۳۳

۲-۲-۱. فواید جنبه فلسفی | ۳۴

۲-۲-۲. فواید جنبه حرفه‌ای و عمومی | ۳۴

۲-۳. رابطه اخلاق کاربردی با اخلاق حرفه‌ای | ۳۵

۲-۴. شاخه‌های اخلاق کاربردی | ۳۶

پرسش‌های درس | ۳۷

منابعی برای مطالعه بیشتر | ۳۸

درس دوم:

**اخلاق بندگی (۱)**

نقاشی ذهنی نادرست از خداوند | ۳۹

۱. تصویر ما از خدا | ۳۹

۲. ارتباط معنوی | ۴۱

۳. چیستی بندگی | ۴۳

۳-۱. تعریف | ۴۳

۳-۲. مراتب	۴۴
۳-۳. موانع	۴۵
۳-۴. شتاب دهنده‌ها در بندگی	۴۶
۳-۴-۱. الگوگیری از اسوه‌ها	۴۶
۳-۴-۲. فرصت جوانی و اوج‌گیری	۴۷
عناصر چهارگانه سلوک معنوی	۴۷
۴. اخلاق بندگی	۴۹
۴-۱. اصول اخلاقی در بندگی	۴۹
۴-۱-۱. اصل اخلاص (ناسودانگاری)	۵۰
۴-۱-۲. اصل احترام (ادب حضور)	۵۱
۴-۱-۳. اصل توکل (تدبیر مثبت)	۵۲
پرسش‌های درس	۵۵
منابعی برای مطالعه بیشتر	۵۶

درس سوم:

اخلاق بندگی (۲)

تجربه من در مقایسه با سبک رفتاری امام‌العارفین	۵۷
۱. قالب‌های بندگی	۵۷
۲. نیایش و دعا	۵۸
۲-۱. نگرش درست درباره نیایش و دعا	۵۸
۲-۲. دستاوردهای نیایش در خودآگاهی	۶۰
۲-۳. آداب دعا (اخلاق درخواست از خالق و پروردگار)	۶۰
۲-۳-۱. آداب باطنی	۶۰
۲-۳-۲. آداب ظاهری	۶۱
۳. نماز (بر آستان جانان)	۶۲
۳-۱. حقیقت نماز و جایگاه آن در منطق بندگی/دین‌داری	۶۲
۳-۲. آداب نماز (اخلاق گفت‌وگو با خالق و ستایش و کرنش در برابر او)	۶۴
۳-۲-۱. آداب مقدمات نماز	۶۵
الف. طهارت دل	۶۵
ب. استقبال دل	۶۵

ج. گفت‌وگوی قریبانه با خدای سبحان	۶۶
۲-۲-۳. آداب و اسرار (حکمت) قرائت	۶۷
۳-۲-۳. آداب و اسرار (حکمت) رکوع	۶۷
۴-۲-۳. آداب و اسرار (حکمت) سجده	۶۸
۵-۲-۳. آداب و اسرار (حکمت) تشهد و سلام	۶۹
پرسش‌های درس	۷۰
منابعی برای مطالعه بیشتر	۷۰

## درس چهارم:

## ارتباط اخلاقی با خود

نمره «الف» یا «ب»؟	۷۱
الف. مقدمه	۷۱
ب. نقش اخلاق در کامیابی شخصی	۷۲
ج. قواعد شناختی	۷۳
۱. نگرش عمیق به زندگی (مقابل سطحی‌نگری)	۷۳
۲. صداقت با خویشتن	۷۵
الف. آگاهی از خود	۷۵
ب. پذیرش خود	۷۶
ج. بیان خود	۷۷
د. قواعد غیرشناختی	۷۹
عزت نفس و خودباوری	۷۹
مؤلفه‌ها	۸۱
عامل اول	۸۲
۱. شناخت و جایگزین کردن افکار و باورهای بیهوده	۸۳
۲. مهارت «باوجود این»	۸۴
۳. توجه به ارزش درون خود	۸۴
۴. عادت به افکار خودتأییدکننده	۸۵
عامل دوم	۸۵
عامل سوم	۸۶
خودتنظیمی و خودکنترلی	۸۷



اتقان در فعالیت	۸۷
تقویت روحیهٔ امید و صبر	۸۸
۱. امید	۸۸
۲. صبر	۸۹
پرسش‌های درس	۹۱
منابعی برای مطالعهٔ بیشتر	۹۲

درس پنجم:

**اخلاق دوران جوانی و مجردی**

الف. نمونه‌ای قرآنی از زندگی مجردی	۹۳
ب. اخلاق دوران جوانی و مجردی	۹۵
یک. خودنظم‌جویی	۹۵
۱. تکنیک هوشیاری دربارهٔ توانمندی خود	۹۹
مرحلهٔ اول: یادآوری یک تجربه	۹۹
مرحلهٔ دوم: تعیین سهم خود در موفقیت	۹۹
مرحلهٔ سوم: تبدیل سهم خود از موفقیت به جملات مثبت	۱۰۰
دو. عفت	۱۰۱
الف. کنترل مجاری دریافتی، به‌ویژه نگاه	۱۰۳
ب. کنترل خیال و تصویرسازی ذهنی	۱۰۴
ج. سالم‌سازی محیط	۱۰۵
د. بهره‌مندی از مکانیسم «تصعید»	۱۰۵
حل چالش‌های دوران مجردی	۱۰۵
۱. عشق و دل‌بستگی به دیگری	۱۰۵
۲. ناامیدی از آینده	۱۰۷
تصحیح خطاهای شناختی	۱۰۸
خطای اول: تفکر همه یا هیچ	۱۰۸
خطای دوم: تعمیم مبالغه‌آمیز	۱۰۸
خطای سوم: فیلتر ذهنی	۱۰۹
خطای چهارم: بی‌توجهی به امر مثبت	۱۰۹
خطای پنجم: نتیجه‌گیری شتاب‌زده	۱۰۹



خطای ششم: درشت‌نمایی	۱۰۹
خطای هفتم: استدلال احساسی	۱۰۹
خطای هشتم: بایدها	۱۱۰
خطای نهم: برجسب زدن	۱۱۰
خطای دهم: شخصی‌سازی و سرزنش	۱۱۰
تکنیک فعال‌سازی رفتار	۱۱۰
پرسش‌های درس	۱۱۰
منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۱۲

درس ششم:

### اخلاق خانواده

خانه، صمیمانه‌ترین فضای زندگی	۱۱۳
الف. نهاد خانواده در دین	۱۱۴
ب. کارکردهای خانواده	۱۱۵
ج. اخلاق خانواده	۱۱۶
یک. محبت	۱۱۷
۱. تقویت رفتارهای خیرخواهانه	۱۱۹
۲. نگاه مثبت به اعضای خانواده	۱۲۰
۳. تقویت انگیزه اخلاقی	۱۲۰
دو. احترام	۱۲۱
سه. مسئولیت‌پذیری	۱۲۲
۱. قلمرو مسئولیت‌پذیری در خانواده	۱۲۳
۲. تمرین مسئولیت‌پذیری خود	۱۲۴
تقویت مستقیم رفتار	۱۲۴
روش جایگزینی	۱۲۵
چهار. صداقت	۱۲۵
۱. معیار راست‌گویی	۱۲۶
۲. دروغ مصلحت‌آمیز	۱۲۷
پرسش‌های درس	۱۳۰
منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۳۰

درس هفتم:

### اخلاق دانشوری

مقدمه: آگاهی و دانش در نگاه دینی	۱۳۱
۱. راهبردهای کلان در دانشوری	۱۳۳
۱-۱. سخت‌کوشی و همت بلند و هدف عالی	۱۳۳
۱-۲. نظم فکری و آرامش ذهن	۱۳۳
۱-۳. تواضع و احترام و ادب	۱۳۳
۱-۴. انگیزه جدی خدمت	۱۳۴
۱-۵. رقابت اخلاقی	۱۳۵
۱-۶. غنیمت شمردن فرصت‌ها	۱۳۶
۱-۷. عشق ورزیدن به فعالیت علمی و لذت بردن از کار علمی	۱۳۶
۱-۸. برنامه‌ریزی مناسب	۱۳۶
۱-۹. مسئولیت‌پذیری	۱۳۷
۱-۱۰. درست‌کاری، صداقت و امانت‌داری علمی	۱۳۸
۲. کدهای اخلاقی در دانشوری (ناظر به دانشجویان)	۱۳۸
۲-۱. وظایف اخلاقی در برابر استادان	۱۳۹
۲-۲. وظایف اخلاقی در برابر هم‌کلاسان	۱۴۱
۲-۳. کدهای اخلاقی در فرایند پژوهشی	۱۴۲
۲-۳-۱. انتخاب موضوع پژوهش	۱۴۳
۲-۳-۲. توجه به پیشینه تحقیق	۱۴۳
۲-۳-۳. گردآوری و تحلیل داده‌ها	۱۴۳
۲-۳-۴. مقام ارائه گزارش پژوهش	۱۴۳
۳. بررسی یک مسئله: سرقت علمی	۱۴۴
۳-۱. مصادیق جعل داده‌ها	۱۴۴
۳-۲. مصادیق تحریف داده‌ها	۱۴۴
۳-۳. مصادیق سرقت علمی	۱۴۵
۳-۴. مصادیق اجاره علمی	۱۴۶
۳-۵. مصادیق رعایت نکردن حقوق مالکیت معنوی و مسئولیت پژوهش انجام شده	۱۴۶
۳-۶. مصادیق انتشار مجدد	۱۴۶

۱۴۷	۷-۳. مصادیق هم پوشانی انتشارات
۱۴۷	۸-۳. خرید و فروش آثار پژوهشی
۱۴۷	پرسش های درس
۱۴۷	منابعی برای مطالعه بیشتر

درس هشتم:

**اخلاق معیشت**

۱۴۹	نمایش نامه آرتور میلر
۱۵۰	یک. نگرش دین به پول و ثروت
۱۵۱	دو. مدیریت معیشت
۱۵۲	سه. قواعد اخلاقی در معیشت
۱۵۲	۱. درآمد
۱۵۲	۱-۱. انضباط مالی
۱۵۴	۱-۲. مسئولیت پذیری
۱۵۵	۱-۳. قاطعیت
۱۵۷	۲. مصرف
۱۵۷	۱-۲. اعتدال (دوری از مصرف افراطی)
۱۵۹	۲-۲. بخشش
۱۶۰	۲-۳. اولویت بندی در مصرف
۱۶۱	۳. پس انداز
۱۶۱	۱-۳. پس انداز هدفمند
۱۶۲	۲-۳. پیش بینی پذیری
۱۶۲	پرسش های درس
۱۶۳	منابعی برای مطالعه بیشتر

درس نهم:

**اخلاق معاشرت (۱)**

۱۶۵	چگونه به او بگوییم؟
۱۶۵	۱. هدف از معاشرت چیست؟
۱۶۶	۲. سبک های ارتباطی معاشرتی
۱۶۶	۱-۲. سودجویانه و فریب کارانه

۲-۲. صادقانه و محترمانه	۱۶۷
۲-۳. خیرخواهانه و سازنده	۱۶۸
۲-۴. فداکارانه و ایثارگرانه	۱۶۸
۳. پیش نیاز معاشرت مطلوب: مدیریت خود در میدان معاشرت	۱۶۹
۴. اخلاق معاشرت	۱۷۰
۴-۱. احترام	۱۷۰
۴-۲. تناسب	۱۷۲
۴-۳. میانه روی	۱۷۳
۴-۴. خیرخواهی	۱۷۴
۴-۵. چشم پوشی (تغافل)	۱۷۵
۵. مهارت های معاشرت کلامی	۱۷۶
۵-۱. شروع	۱۷۶
۵-۲. ادامه ارتباط	۱۷۷
۵-۲-۱. هنر گوش دادن	۱۷۷
۵-۲-۱-۱. توجه غیرکلامی	۱۷۸
۵-۲-۱-۲. بازخورد دادن	۱۷۸
۵-۲-۱-۳. از بین بردن عوامل مزاحم	۱۷۸
۵-۳. پایان	۱۷۹
پرسش های درس	۱۷۹
منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۸۰

درس دهم:

### اخلاق معاشرت (۲)

تعارض در معاشرت	۱۸۱
۱. معاشرت با خویشاوندان	۱۸۱
۱-۱. خویشان و همسایگان حق مالی و عاطفی دارند	۱۸۲
۱-۲. رازدار خویشان باشید	۱۸۳
۱-۳. تحقیر خویشان ممنوع	۱۸۵
۱-۴. خطای اهل فامیل را نادیده بگیرید	۱۸۵
۲. معاشرت با دوستان	۱۸۶

۳. معاشرت با همسایگان	۱۸۷
۴. معاشرت با پیروان ادیان دیگر	۱۹۱
۵. معاشرت با سالمندان و معلولان	۱۹۲
۱-۵. ارتباط محترمانه، نه ترحم‌آمیز	۱۹۳
۲-۵. همدلی با سالمند	۱۹۴
۳-۵. گوش دادن فعال	۱۹۵
پرسش‌های درس	۱۹۶
منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۹۷

درس یازدهم:

**اخلاق فضای مجازی (۱)**

تصویر کوه یخ	۱۹۹
۱. تعریف فضای مجازی	۱۹۹
۲. ظرفیت‌های انسان شناختی فضای مجازی	۲۰۰
۱-۲. انعطاف هویتی	۲۰۱
۲-۲. برابری پایگاه اجتماعی انسان	۲۰۱
۳-۲. تجربه آزادی و افزایش قدرت انتخاب	۲۰۲
۳. آسیب‌شناسی اخلاقی فضای مجازی	۲۰۲
۱-۳. تشخیص ندادن وظیفه اخلاقی	۲۰۲
۲-۳. رعایت نکردن اصول اخلاقی	۲۰۳
۳-۳. قرار گرفتن در معرض دوره‌های اخلاقی	۲۰۳
۴-۳. اختلال در تعهد و مسئولیت حرفه‌ای	۲۰۵
۵-۳. بی‌مبالاتی اخلاقی دعوت‌کننده به اخلاق	۲۰۵
۶-۳. تضاد منافع (منفعت عمومی / منفعت حرفه‌ای یا شخصی)	۲۰۵
۴. اصول اخلاقی در فضای مجازی	۲۰۶
۱-۴. صداقت	۲۰۶
۲-۴. رعایت حریم خصوصی	۲۰۷
۳-۴. اصل سودرسانی و بی‌ضرری	۲۰۸
۴-۴. حفظ حریم هنجارهای عرفی و دینی	۲۰۹
۵-۴. انضباط و نظم و مصرف بهینه	۲۱۰

۴-۶. خویشتن داری	۲۱۱
۴-۷. امانت داری	۲۱۱
۴-۸. حیا و عفاف	۲۱۱
۴-۹. مهرورزی و دوری از فخرفروشی و پرهیز از شادخواری و جلوه‌نمایی	۲۱۱
۴-۱۰. تحقیق در معتبر بودن منبع و مطلب	۲۱۲
۴-۱۱. وحدت شخصیت و یکپارگی	۲۱۲
۴-۱۲. پرهیز از نفرت‌پراکنی	۲۱۳
۴-۱۳. ادب و نزاکت	۲۱۳
پرسش‌های درس	۲۱۳
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۱۴

درس دوازدهم:

**اخلاق فضای مجازی (۲): مسائل و چالش‌ها**

۱. گونه‌های سبک زندگی مجازی	۲۱۵
۱-۱. زندگی مجازی جدی - سرسری	۲۱۵
۱-۲. زندگی مجازی حرفه‌ای - آماتور	۲۱۵
۱-۳. زندگی مجازی حساب‌شده و رشدآور - بی‌تدبیر و آسیب‌زا	۲۱۶
۱-۴. زندگی مجازی شرافتمندانه - رذیلانه	۲۱۶
۱-۵. زندگی مجازی فقیرانه - آبرومندانه و خوب - لاکچری و عقده‌ای	۲۱۶
۱-۶. زندگی مجازی فعالانه و مولدانه - منفعلانه و مصرفی محض	۲۱۶
۱-۷. زندگی مجازی هوشمندانه و با آگاهی - گیج و پرت	۲۱۶
۱-۸. زندگی مجازی کاملاً اخلاقی - کمی اخلاقی - کاملاً ضد اخلاقی	۲۱۶
۲. اینترنت چگونه اخلاقی بودن را سخت می‌کند؟	۲۱۷
۲-۱. مسئله رهاشدگی در فضای مجازی	۲۱۷
۲-۱-۱. اباحه‌گری	۲۱۸
۲-۱-۲. عادت به گناه (حساسیت‌زدایی)	۲۱۹
۲-۲. مسئله خودنمایی در فضای مجازی	۲۲۰
۲-۲-۱. تغییر انگاره خود از «زیبایی»	۲۲۳
۲-۲-۲. تقویت خودباوری	۲۲۴
۲-۳. پورنوگرافی	۲۲۴

مرحله اول: اعتیاد	۲۲۵
مرحله دوم: تشدید	۲۲۵
مرحله سوم: حساسیت زدایی	۲۲۶
مرحله چهارم: فعالیت جنسی	۲۲۶
۲-۴. فیلترینگ	۲۲۷
پرسش های درس	۲۲۸
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۲۹

درس نسیزدهم:

### اخلاق اوقات فراغت

سبک های زندگی و اوقات فراغت	۲۳۱
الف. مفهوم شناسی اوقات فراغت	۲۳۲
ب. کارکردهای اوقات فراغت	۲۳۳
۱. نیاز به استراحت و رفع خستگی	۲۳۳
۲. نیاز به تفریح و سرگرمی	۲۳۴
۳. پرورش و شکوفایی استعدادها و خلاقیت ها	۲۳۴
۴. کسب اطلاع و تکمیل معلومات	۲۳۴
۵. مشارکت اجتماعی	۲۳۴
ج. شیوه های گذران اوقات فراغت	۲۳۵
د. اخلاق اوقات فراغت	۲۳۷
۱. اصل هدف داری	۲۳۷
۱-۱. رفع نواقص و کمبودهای گذشته	۲۳۸
۱-۲. برآوردن نیازهای آینده یا زمینه سازی برای آینده	۲۳۸
۱-۳. انسان سازی و پرورش افراد با اندیشه دینی	۲۳۹
۱-۴. اصل میانه روی	۲۳۹
۲. اصل تعیین اولویت	۲۴۲
۳. اصل تناسب	۲۴۳
۴. اصل شوخ طبعی	۲۴۴
پرسش های درس	۲۴۸
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۴۸

درس چهاردهم:

### اخلاق سیاسی اجتماعی

۱. حق پذیری و تعصب در اخلاق سیاسی	۲۴۹
۲. کدهای اخلاقی در کنشگری سیاسی - اجتماعی	۲۵۴
۲-۱. تحلیل سیاسی	۲۵۴
۲-۲. ادب نقد و پاسخ‌گویی	۲۵۵
۲-۳. انتخابات	۲۵۶
۳. واکاوی یک مسئله در اخلاق سیاسی - اجتماعی	۲۵۷
۳-۱. شیوه مواجهه با رقبا/ مخالفان: الگوی مدارای سیاسی - اجتماعی	۲۵۷
۳-۲. یک نکته راهبردی از اخلاق سیاسی	۲۵۹
پرسش‌های درس	۲۵۹
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۵۹

کتاب‌نامه (۲۶۱-۲۶۸)