

# خود شناسی و خودآگاهی

محمد حسن فاطمی راد

نسترن طاهری

محمد بنی حسن



نشر واثیا

|                     |                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | لمی .اد. محمد حسن، ۱۳۵۸ -                                           |
| عنوان و نام پدیدآور | : خودشناسی، خودآگاهی/محمد حسن فاطمی راد، نسترن طاهری، محمد بنی حسن. |
| مشخصات نشر          | : تهران : وائیا، ۱۱۹۵.                                              |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۶۸ ص.                                                            |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۷۶-۰                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                              |
| یادداشت             | : کتابنامه: ص. ۱۶۵.                                                 |
| موضوع               | : خودشناسی                                                          |
| موضوع               | : خودآگاهی                                                          |
| شناسه افزوده        | : طاهری، نسترن، ۱۳۶۶ -                                              |
| شناسه افزوده        | : بنی حسن، محمد، ۱۳۶۲ -                                             |
| رده بندی کنگره      | : BF۶۳۷ ۱۳۹۵ ۲ف۹۲خ/                                                 |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۵/۲                                                             |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۲۱۸۴۲۳                                                           |



## خودشناسی و خودآگاهی

نویسندگان: محمدحسن فاطمی - دکتران طاهری - محمد بنی حسن

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۷۶-۰

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

نشر و اتیا: خیابان جمهوری خیابان منیری جابو شماره ۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۱۵۳۱۱-۶۶۹۵۱۶۴۳

مرکز پخش: خیابان شهید مدنی، خیابان وحیدیه، میدان تسلیحات، کرمان  
مسجد جامع فاطمیه غربی، روبروی مسجد، ساختمان پزشکان فاطیما، طبقه سوم

تلفن ۷۷۲۵۷۵۱۷ - ۰۹۱۲۵۵۸۰۱۰۳

مرکز رصد روان‌شناسی اسلامی

فروش اینترنتی [www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۱۵ | مقدمه                                          |
| ۱۶ | خودآگاهی چیست؟                                 |
| ۱۹ | اجزای خودآگاهی                                 |
| ۱۹ | شناخت ویژگی‌های جسمانی                         |
| ۱۹ | شناخت احساسات                                  |
| ۱۹ | شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود: نقاط قوت     |
| ۲۱ | برخی عوامل اثر در رشد خودآگاهی                 |
| ۲۲ | موانع رشد خودآگاهی                             |
| ۲۶ | هوش هیجانی                                     |
| ۲۸ | عزت نفس                                        |
| ۳۰ | هوش عمومی و هیجانی                             |
| ۳۰ | ۱- هوش عمومی IQ ۲- هوش هیجانی                  |
| ۳۱ | آگاهی از هیجانات خود                           |
| ۳۱ | کنترل هیجانات                                  |
| ۳۱ | راه‌های کسب مهارت خودآگاهی                     |
| ۳۲ | مهارت خودآگاهی                                 |
| ۳۵ | انواع تربیت بشر                                |
| ۳۵ | ۱. تربیت جسمی                                  |
| ۳۶ | ۲. تربیت عاطفی                                 |
| ۳۶ | ۳. مفهوم شناسی تربیت عقلانی                    |
| ۳۸ | ۴. تربیت دینی                                  |
| ۳۹ | ۵. تعریف تربیت اجتماعی                         |
| ۴۰ | تعریف «مهارت» و «مهارت‌های زندگی» و تقسیمات آن |

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۴۰ | تعریف مهارت‌های زندگی                   |
| ۴۲ | مهارت‌های فکری - ذهنی                   |
| ۴۲ | مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی             |
| ۴۳ | مهارت‌های شناختی (معرفتی)               |
| ۴۴ | مهارت خودآگاهی و ارتباط با خود          |
| ۴۴ | عض شناسی (بدن شناسی)                    |
| ۴۴ | روان شناسی                              |
| ۴۵ | نعمت شناسی                              |
| ۴۶ | حق شناسی و تکلیف شناسی                  |
| ۴۷ | شناخت ویژگی‌های اختصاصی                 |
| ۴۷ | کاستی شناسی خود                         |
| ۴۸ | قدرشناسی خود                            |
| ۴۸ | شناخت افکار منفی خودآیند و مقابله با آن |
| ۴۹ | راهکار پیشگیرانه                        |
| ۵۰ | راهکار درمانی (رفعی)                    |
| ۵۱ | ذهن خوانی                               |
| ۵۱ | بی توجهی به امور مثبت                   |
| ۵۱ | تفکر همه یا هیچ                         |
| ۵۱ | تعمیم مبالغه انگیز                      |
| ۵۲ | فیلتر ذهنی                              |
| ۵۲ | پیش گویی                                |
| ۵۲ | درشت‌نمایی                              |
| ۵۲ | استدلال احساسی                          |
| ۵۲ | خطای «بایدها»                           |
| ۵۳ | برچسب زدن                               |

|    |       |                                                                       |
|----|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| ۵۳ | ..... | شخصی سازی                                                             |
| ۵۳ | ..... | خود فیزیکی                                                            |
| ۵۳ | ..... | خود جنسیتی                                                            |
| ۵۳ | ..... | خود معنوی                                                             |
| ۵۳ | ..... | خود اعتقادی                                                           |
| ۵۳ | ..... | خود مبهم                                                              |
| ۵۳ | ..... | خود آرمانی                                                            |
| ۵۴ | ..... | خود ماضی                                                              |
| ۵۴ | ..... | خود اجتماع                                                            |
| ۵۵ | ..... | آموزش مهارت خود آگاهی                                                 |
| ۵۵ | ..... | مهارت های دانه رنگی                                                   |
| ۵۶ | ..... | مهارت خود آگاهی                                                       |
| ۵۶ | ..... | اجزا خود آگاهی                                                        |
| ۵۶ | ..... | شناخت ویژگی ها                                                        |
| ۵۷ | ..... | شناخت احساسات (هیجانی)                                                |
| ۵۷ | ..... | نتیجه گیری از احساسات                                                 |
| ۵۷ | ..... | شناخت ویژگی های رفتاری                                                |
|    |       | نتایج شناخت ویژگی های رفتاری توسط بازخوردهای دیگران: پیامدهای ناشی از |
| ۵۸ | ..... | بازخورد دیگران                                                        |
| ۵۸ | ..... | بازخوردها: خصوصیت ما از نظر دیگران                                    |
| ۵۸ | ..... | تکنیک پنجره جوهری جهت استفاده در خود آگاهی                            |
| ۵۹ | ..... | پنجره جوهری                                                           |
| ۵۹ | ..... | خود افشایی - صراحت و صداقت                                            |
| ۶۰ | ..... | مثلت شناختی                                                           |
| ۶۰ | ..... | فرمول ایجاد یک فکر ناکارآمد:                                          |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| همیشه - همه جا - همه افراد (تعمیم) باید (الزام)       | ۶۰ |
| درست (خوب دیدن از دید خود فرد) رفتار کنند             | ۶۰ |
| برای جلوگیری از افکار ناکارآمد                        | ۶۰ |
| خود تنظیمی چیست                                       | ۶۰ |
| فشار گروه                                             | ۶۱ |
| عواما درونی (فردی)                                    | ۶۱ |
| عواما بیرونی (محیطی)                                  | ۶۱ |
| گروه خانواده                                          | ۶۲ |
| گروه های اجتماعی                                      | ۶۲ |
| تعارض در نقش                                          | ۶۲ |
| انواع تعارض در نقش ها                                 | ۶۲ |
| ویژگی های افراد خودآگاه                               | ۶۲ |
| موانع خودآگاهی                                        | ۶۴ |
| رضایت از زندگی                                        | ۶۴ |
| تمرین های کسب خودآگاهی                                | ۶۴ |
| خودآگاهی و خود پنداره چیست؟                           | ۶۵ |
| خودآگاهی عمومی - خصوصی                                | ۶۶ |
| خودپنداره                                             | ۶۷ |
| اهمیت خود پنداره                                      | ۶۷ |
| (۱) دیدگاه اجتماعی                                    | ۶۸ |
| (۲) دیدگاه شناختی                                     | ۶۸ |
| (۳) دیدگاه شناختی - اجتماعی                           | ۶۹ |
| اهمیت و کاربرد خودپنداره                              | ۶۹ |
| ویژگی های خودپنداره کارآمد                            | ۷۰ |
| خودآگاهی، فواید آگاهی از خود، ویژگی های افراد خودآگاه | ۷۲ |

- ۷۴..... تمرین‌های کسب خودآگاهی
- ۷۷..... انواع خودآگاهی
- ۷۷..... انواع آگاهی از خود
- ۸۲..... شناخت احساسات منفی
- ۸۴..... به خودآگاهی بالا برسید
- ۸۶..... احساسات خود را بیان کنید
- ۸۶..... احساسات منفی را به مثبت تبدیل کنید
- ۸۷..... احساسات خود را بنویسید
- ۸۷..... احساسات خود را مشاهده کنید
- ۸۸..... مهارت خودآگاهی کودک
- ۸۸..... مهارت‌های خودآگاهی کودک موفق من
- ۸۸..... خودآگاهی یا شناخت بزرگ‌سود
- ۹۰..... آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان
- ۹۱..... آموزش مهارت‌های زندگی
- ۹۳..... از کجا باید شروع کرد؟
- ۹۵..... آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان
- ۹۶..... هدف را گم نکنیم
- ۹۶..... بحث خودآگاهی
- ۹۹..... معنای خودآگاهی از دیدگاه قرآن کریم چیست؟
- ۹۹..... پاسخ تفصیلی
- ۱۰۰..... (۱) خودآگاهی فطری
- ۱۰۰..... (۲) خودآگاهی جهانی
- ۱۰۱..... (۳) خودآگاهی عرفانی
- ۱۰۲..... تو خود حجاب خودی
- ۱۰۳..... پیش شرط‌های خودآگاهی

|     |       |                                                         |
|-----|-------|---------------------------------------------------------|
| ۱۰۴ | ..... | ضرورت خودآگاهی                                          |
| ۱۰۴ | ..... | خودآگاهی در یک تعریف ساده                               |
| ۱۰۷ | ..... | نتایج و آثار خودآگاهی                                   |
| ۱۰۹ | ..... | مقدمه‌ای بر خودشناسی                                    |
| ۱۱۳ | ..... | آثار خودشناسی                                           |
| ۱۱۴ | ..... | راه‌ها، شناخت خود                                       |
| ۱۱۷ | ..... | اراع خود                                                |
| ۱۱۷ | ..... | انواع شخصیت                                             |
| ۱۲۰ | ..... | موانع خودشناسی                                          |
| ۱۲۲ | ..... | کاربرد ابعاد خودشناسی در زندگی                          |
| ۱۲۲ | ..... | هوش                                                     |
| ۱۲۳ | ..... | سلامت جسمانی و روانی                                    |
| ۱۲۳ | ..... | اعتقادات مذهبی                                          |
| ۱۲۳ | ..... | تحصیلات                                                 |
| ۱۲۴ | ..... | اقتصادی                                                 |
| ۱۲۴ | ..... | اخلاق                                                   |
| ۱۲۵ | ..... | ظاهر                                                    |
| ۱۲۵ | ..... | فرهنگی                                                  |
| ۱۲۵ | ..... | خانواده                                                 |
| ۱۲۶ | ..... | سلیقه‌ها                                                |
| ۱۲۶ | ..... | سیاسی                                                   |
| ۱۲۷ | ..... | مهارت خودشناسی                                          |
| ۱۲۷ | ..... | معرفت نسبت به توانایی‌ها و قابلیت‌ها و استعدادهای درونی |
| ۱۲۷ | ..... | معرفت نسبت به ویژگی‌های رشد و تحول (خصائص سنی)          |
| ۱۲۸ | ..... | معرفت نسبت به نیازهای اساسی روانی                       |

- ۱۲۸ ..... معرفت نسبت به ضعف‌ها و ناتوانی‌ها و محدودیت‌های وجود خویشتن
- ۱۲۹ ..... تأثیر عملی خودشناسی
- ۱۳۰ ..... طرحی ساده برای خودشناسی
- ۱۳۱ ..... مهارت‌های زندگی
- ۱۳۱ ..... مهارت روابط مؤثر اجتماعی
- ۱۳۲ ..... مهارت ابراز وجود
- ۱۳۳ ..... مهارت خودشناسی
- ۱۳۴ ..... مهارت عملی
- ۱۳۵ ..... مهارت انعطاف‌پذیری
- ۱۳۶ ..... کنار آمدن با هیجانات و فشارهای روانی
- ۱۳۷ ..... مهارت خودشناسی در روابط
- ۱۳۸ ..... خودشناسی در مورد نوجوانان
- ۱۳۸ ..... الف) شناخت بعد جسمی خود
- ۱۳۹ ..... ب) شناخت خود واقعی
- ۱۳۹ ..... ج) شناخت خود برای دیگران
- ۱۴۰ ..... چرا خودشناسی مهم‌ترین مهارت زندگی است؟
- ۱۴۲ ..... چگونه خود را بشناسیم؟
- ۱۴۳ ..... چگونه خود را دوست داشته باشیم؟
- ۱۴۴ ..... خودشناسی به زبان ساده
- ۱۴۵ ..... قدم اول: آگاهی از خود
- ۱۴۵ ..... قدم دوم: بیان خود، بیان انگیزه‌ها و اهداف
- ۱۴۶ ..... قدم سوم: تمرین
- ۱۴۷ ..... خودآگاهی مثبت یا خودشناسی
- ۱۴۸ ..... راه‌های عزت‌نفس
- ۱۴۸ ..... کنترل خود و قبول مسئولیت

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| خود انتظاری مثبت (انتظار پیش آمدهای خوب برای خود) ..... | ۱۴۹ |
| وسعت نظر مثبت یا بلندنظری .....                         | ۱۵۰ |
| انواع تست خودشناسی .....                                | ۱۵۰ |
| تست ۱ .....                                             | ۱۵۰ |
| تست ۲ .....                                             | ۱۵۳ |
| تست ۳ .....                                             | ۱۵۸ |
| تست ۴ .....                                             | ۱۶۱ |
| منابع .....                                             | ۱۶۵ |

## مقدمه

از مسائل مهم انسان و شاید مهم‌ترین آن‌ها، شناخت خود انسان است. آدمی قبل از آنکه به شناخت جهان پیرامون خود و نیک و بد آن بپردازد، باید خود را بشناسد و گنجینه‌های فطرت و نهاد خود را کشف نماید و آن‌ها را به کمال برساند و امیال نفسانی و شهوانی خود را تعدیل کند. در این صورت است که به بزرگ‌ترین سعادت نائل می‌شود؛ اما اگر غفلت بورزد و استعدادهای خود را نیابد و شکوفا نسازد و فقط نیازهای مادی و امیال نفسانی و حیوانی خود را برآورد، گرفتار خسران می‌گردد و از مرتبه انسانیت به حیوانیت تنزل می‌کند. دعوت به شناخت انسان از توصیه‌های مهم پیامبران الهی، سالمان اخلاق، عارفان و فیلسوفان است و انسان خود نیز اهمیت آن را احساس می‌کند. البته، آدمی از جهات مختلف، موضوع شناخت و علوم فراوان است. روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، تاریخ، اخلاق، پزشکی، اندام‌شناسی، زیست‌شناسی و بیوشیمی و... هر کدام، از نظر گاه خاصی انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهند؛ اما منظور از شناخت انسان و خودآگاهی در این کتاب، آن است که او دارای استعدادها و نیروهایی برای فهم خود و جهان و تکامل انسانی است. اگر انسان با تأمل و تفکر، امکانات و استعدادهایی که برای رشد و تکامل در او افراشته است، بشناسد، بهتر می‌تواند سرمایه‌های وجودی خود را به کمال برساند.

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می‌فرماید: کسی که به شناخت‌شناسی دست یابد، به بزرگ‌ترین سعادت و کامیابی رسیده است. بنا به نقل تاریخی بر در معبد دلفی، در یکی از شهرهای یونان باستان، برای کشف راز حلقه و پیچیدگی‌های وجود انسان، نوشته بودند که «خود را بشناس!» در تاریخ فلسفه، خودشناسی، از نظریات اساسی سقراط حکیم بوده است. ایمانوئل کانت، از فیلسوفان بزرگ مغرب زمین، می‌گوید: انسان قبل از هر چیز باید به ارزیابی و شناخت دقیق توانایی شناخت خود بپردازد.