



مهارت خود آگاهی

مرحله نخست: خود آگاهی

دکتر علی محمدی آشنانی

سرشناسه: محمدی، علی، ۱۳۲۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: مهارت خودآگاهی / علی محمدی آشنانی.
 مشخصات نشر: قم: نورگستر، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص.
 فروست: سلسله مهارت‌های زندگی بر اساس قرآن کریم.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۳۷-۵۲-۱ ریال: ۳۰۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: خودشناسی
 موضوع: خودشناسی — جنبه‌های مذهبی — اسلام
 موضوع: انسان (اسلام)
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ م۳ / خ / BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۲۲۸۱۲

شناسنامه کتاب

نام کتاب: مهارت خودآگاهی
 نویسنده: دکتر علی محمدی آشنانی
 نوع و سال انتشار: اول / مهر ۱۳۹۱
 صفحات متن و مراجع جلد: محمد مهدی محمدی آشنانی
 نظارت چاپ: محمد مهدی محمدی آشنانی
 چاپ و صحافی: چاپخانه طاها
 تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۳۷-۵۲-۱
 قیمت: ۳۰۰۰ تومان



انتشارات نورگستر

۰۲۵۱ ۷۷۴۵۷۳۵

۰۹۱۲۷۵۲۲۳۸۴

فهرست مطالب

پیشگفتار/ ۵

فصل اول، کلیات و مفاهیم بنیادین/ ۷

۱. ضرورت، اهمیت و فواید خودآگاهی/ ۹

۲. نشانه های خودآگاهی/ ۱۵

۳. شناخت واژگان کلیدی/ ۱۷

۴. شناخت وضعیت فعلی خود/ ۱۸

۵. آیا خودیابی امکان دارد؟/ ۲۲

۶. دریافتن خود واقعی/ ۲۴

۷. پرسش های اساسی خودیابی/ ۲۵

فصل دوم، جایگاه انسان در نظام هستی/ ۲۷

عواالم و مراتب جهان هستی/ ۲۹

عواالم وجودی انسان/ ۳۱

انسان دارای چهار نفس/ ۳۸

رابطه انسان و جهان/ ۴۰

جایگاه انسان در جهان هستی/ ۴۱

فصل سوم، هستی، چستی و گستره وجود انسان/ ۵۳

گستره، محدوده و شعاع وجودی انسان/ ۵۷

الف. زندگی و حیات قبل از دنیا/ ۶۰

۱. آموزشهای الهی به انسان/ ۶۱

۲. برگزاری امتحان نهایی/ ۶۳

۳. تعهد و پیمان انسان با خداوند/ ۶۵

ب. زندگی و حیات در دنیا/ ۶۸

مسئولیت های شش گانه انسان در دنیا/ ۶۹

مرگ، پایان حیات دنیا/ ۷۴

ج. زندگی و حیات بعد از دنیا/ ۷۴

فصل چهارم، مقصد و مقصود انسان/ ۷۹

مقصد و غایت تلاش انسان/ ۸۷

فصل پنجم، شناخت سرمایه های گوناگون انسان/۹۳

الف. علوم سه گانه و احساس مسئولیت انسانی/۹۶

ب. سرمایه های احساسی و روانی اولیه/۹۶

ج. معارف فطری و اولی/۱۰۰

د. تمایلات عالی انسان/۱۰۰

هـ. هوشهای مختلف انسان/۱۰۱

و. محبت و عشق ورزیدن به خویشتن/۱۱۵

ز. سیستم و دستگاه فکری/۱۱۷

ح. احساس، هیجان و عواطف/۱۲۱

ط. نظام انگیزش و منبع کنترل/۱۲۴

ی. قالب جسمانی/۱۲۵

ک. ثروت، دولتمندی و امکانات مادی/۱۲۶

فصل ششم، نیازهای انسان/۱۲۹

احدی نیاز/۱۳۲/۱

تأثیرات متقابل نیازها/۱۳۲

انواع و اقسام نیازها/۱۳۲

فهرست نیازها از دیدگاه روانشناسان/۱۳۴

فهرست نیازهای روانی و عاطفی/۱۳۶

منابع تامین نیازها/۱۵۲

سلسله مراتب یا هرم نیازها/۱۵۵

جغرافیای نیازها/۱۵۷

فصل هفتم، کشف و احیای خود واقعی/۱۶۵

الف. باور به وجود من حقیقی و واقعی خدادادی/۱۶۷

ب. تصمیم قاطع برای برقرار تماس با خود/۱۶۸

ج. خودجویی تا خودیابی/۱۶۹

د. خودآشکارسازی/۱۷۰

هـ. خودپذیری/۱۷۳

و. خود دوستی/۱۷۵

ز. خوداحترامی و خود تعهدی نسبت به خویشتن/۱۷۷

ح. خودجوشی نه هوس گرایی/۱۸۰

ط. شکرآسازي هوش معنوی و احیای معنویت خویشتن/۱۸۲

بسم الله الرحمن الرحيم

پیش گفتار

هر یک از ما در طول شبانه روز، با حوادث، کارها، نقش‌ها، مسئولیت‌ها، انتظارات و حوادث مختلفی روبرو هستیم که متن زندگی ما است؛ لذا فراز و نشیب‌های و فشارهای زیاد عاطفی را تجربه می‌کنیم. این فشارهای عاطفی، روز به روز بر تنش‌های زندگی، افزوده و از شادابی، نشاط، رشد و انرژی آدمی می‌کاهد.

حالت این مشکل چیست؟ اساساً آیا ممکن است آدمی از این رنج‌ها، ترسها و فشارهای کوچک و بزرگ، رها شود؟ بدن رنج و فشارهای سخت و کمر شکن روانی و عاطفی مداوم، زندگی کند؟ آیا راه حلی وجود دارد؟ راستی چگونه می‌توان خویشتن خویش را از این همه درد و رنج رهانید؟ شاید بهتر است جواب این پرسش‌ها را از کتاب تردید ناپذیر خداوند یعنی قرآن کریم، بپرسیم؛ زیرا کتاب و سخن الهی و بیان و توضیحات پیامبر و اولیای الهی، تنها منبعی است که خداوند آن را برای هدایت بشر و خارج ساختن آدمی از ظلمات به سوی نور فرو فرستاده است تا فشارها و غل و زنجیرهای خودساخته یا تحمیل شده بر انسان‌ها، گشوده شود.

خداوند متعال، نه تنها پیامبران را بدان رو برگزیده است که فشارها را از مردم بردارند و غل و

زنجیرهای آنان را بگشایند: ... يَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ
وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ...^۱ ... بارهای
سنگین و زنجیرهایی را که بر آنها بود، (از دوش و
گردنشان) بر می‌دارد ...

بلکه برای ما انسانها، آموزه‌هایی را فرو فرستاده تا
آزاد و رها از غم و دغدغه و دلوپسی زندگی کنیم
و به ما به صراحت، پیام داده است که هر کس از
هدایت‌های الهی پیروی کند، ترس و دغدغه و
بیم و حزن و اندوه از وجودش و زندگیش رخت
برمی‌بندد و با شادمانی و بدون هیچ‌گونه غمگینی
و بدون هیچ دغدغه‌ای زندگی می‌کند: فَمَنْ تَبَعَ
هُنَّ أَفْلَاحٌ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی
که از هدایت من پیروی کنند، نه ترسی بر آنهاست
و نه غمگین شوند.^۲

نوشتاری که پیش رو دارید به منظور آرایه مهارت
خودآگاهی بر مبنای آموزه‌های قرآن کریم و
روایات اهل بیت و با استفاده از مباحث علمی
تدوین شده است.

امید است این نوشتار برای آنان که خواهان
خودآگاهی، خودیابی، احیا و کامل شدن هستند،
مفید باشد.

علی محمدی آشنانی

تهران - مهر ماه ۱۳۹۱

۱. اعراف، آیه ۱۵۷

۲. بقره، آیه ۳۸