

چاپ سوم

از خود آگاہی تا خود شناسی

دکتر شهربانو قہاری

**Self Knowledge and
Self Awareness**

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: از خودآگاهی تا خودشناسی / شهربانو قهاری.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.: مصور، جدول؛ ۱۶ × ۱۱/۵ س.م.
فروست: انتشارات روان شناسی و هنر؛ ۶۴.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۲-۴۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: پشت جلد به انگلیسی: Self knowledge and self awarness.

موضوع: خودآگاهی
موضوع: خودشناسی
رده بندی کنگره: BF۳۱۱/ق۹ الف ۴ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی: ۱۲۶
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۸۴۰۶۱

روان‌شناسی

| از خودآگاهی تا خودشناسی |
| نویسنده: دکتر شهربانو قهاری |
| ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |
| ناشر: روان شناسی و هنر |
| طراح جلد و صفحه‌آرا: احسان رضوانی |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱ | سوم - ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۲-۴۹-۴ |
| ISBN: 978-600-5772-49-4 |
| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |
| انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |
| www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول آگاهی از خود
۱۳	خودآگاهی چیست؟
۱۴	شناخت ویژگی ها
۱۴	ویژگی های جسمانی
۱۷	آگاهی از اعضای درونی
۱۹	ویژگی های روان شناختی
۱۹	هیجانات
۲۲	افکار
۲۶	رفتار
۲۹	خطاهای شناختی و خودشناسی
۳۳	اشتغال ذهنی
۳۵	ویژگی های شخصیتی
۳۸	شناسایی استعدادها
۴۰	رویا و خودشناسی
۴۳	آگاهی از نقاط قوت و ضعف
۴۵	نسبی نگری به جای مطلق نگری
۴۷	نسبی گرایی و درجه بندی
۴۹	آگاهی از ویژگی ها
۵۱	دایره وقاج
۵۳	آگاهی از اهداف

۵۷	آگاهی از راهبردها
۶۰	آگاهی از نقش ها
۶۳	آگاهی از دستاوردها
۶۵	آگاهی از خودپنداره
۶۷	چرا خودپنداره مهم است؟
۶۷	آگاهی از تصویر خود
۷۰	آگاهی از الگوی شخصیتی
۷۳	آگاهی از عزت نفس
۷۵	آگاهی از اعتماد به نفس
۷۷	آگاهی از شکست ها
۷۹	آگاهی از کارهای ناتمام
۸۱	آگاهی از رفتارهای کنشی و واکنشی
۸۴	آگاهی از خودانگیزگی و تأیید طلبی
۸۷	آگاهی از نگرش به مشکلات
۸۹	آگاهی و کنترل
۹۱	آگاهی و پنجره بزرگ
۹۳	دوستان و خودشناسی
۹۵	خودآگاهی از سبک اسنادی
۹۸	آگاهی از ابعاد انسانی
۱۰۲	آگاهی از مکانیسم های مقابله ای
۱۰۴	آگاهی از رشد و قضاوت اخلاقی
۱۰۸	آگاهی از مسئولیت
۱۱۰	آگاهی از نیازها
۱۱۳	آگاهی از درون گرایی - برون گرایی
۱۱۴	برون گرا
۱۱۵	آگاهی از ارزش ها
۱۲۰	آگاهی از دفاع های روانی
۱۲۶	آگاهی از نقاب
۱۲۸	آگاهی از انعطاف پذیری

آگاهی از یکپارچگی روانی	۱۳۰
آگاهی از پنجره جو-هری	۱۳۳
آگاهی و تحلیل روانی	۱۳۶
بخش دوم خودارزیابی	۱۳۹
خودارزیابی	۱۴۱
ارزیابی عملکرد	۱۴۱
ارزیابی واقعیت	۱۴۵
خودارزیابی شبانه	۱۴۸
تحریف تجربه	۱۴۹
ارزیابی نقش ها و خودشناسی	۱۵۲
ارزیابی رفتار در موقعیت های مختلف	۱۵۴
خودبازنگری روزانه	۱۵۶
ارزیابی شخصیت ظاهری و درونی	۱۵۸
ارزیابی خودواقعی و خودآرامانی	۱۶۱
ارزیابی تناسب بین جنبه های خود	۱۶۴
ارزیابی بلوغ شخصیتی	۱۶۸
بلوغ شخصیتی و عاطفی چند نشانه مهم دارد	۱۶۸
ارزیابی دوگانگی بین کلام و رفتار	۱۷۱

مقدمه

خودشناسی رسالت همه ما در کره زمین است. انسان‌ها با هر وظیفه، نقش و هدفی که دارند باید به خودشناسی به عنوان یک هدف بزرگ و والای انسانی توجه کنند و به آن پردازند. انسان‌ها با شناختن خود، خدا را می‌شناسند و تنها با خودشناسی است که می‌توانند دیگران را بشناسند و آنها را بپذیرند. خودشناسی نه تنها به ما کمک می‌کند تا با دیگران هم به صلح برسیم بلکه به ما کمک می‌کند تا با دیگران هم به صلح برسیم زیرا صبح و آشتی با دیگران منوط به این است که با خود در صلح و آشتی باشیم.

در کتاب حاضر بسیاری از نظریه‌های علمی روان‌شناسی به شیوه‌ای ساده و قابل فهم ارائه شده است. مطالعه این کتاب می‌تواند گامی برای آگاهی از جنبه‌های مختلف خود باشد. مطالعه کتاب حاضر را حداقل برای یک بار به همه همکاران روان‌شناس، جوانان، نوجوانان و خانواده‌ها توصیه می‌کنم. مایل به شنیدن دیدگاه شما هستم. نظرات خود را می‌توانید به من ایمیل کنید.

بخش اول

آگاهی از خود

خودآگاهی چیست؟

خودآگاهی به معنای آگاهی و شناخت خود است. منظور از آگاهی و شناخت ویژگی‌های جسمانی، احساسات، باورها، افکار، اهداف، نقاط ضعف و قوت خود است. خودآگاهی مقدمه خودشناسی است. برای این که خود را بشناسید باید از ویژگی‌های خود و هر چیزی که مربوط به خودتان است، آگاه شوید و چنین کاری جرئت و تلاش می‌خواهد.

خودشناسی تنها به معنای آگاهی از خود نیست بلکه به معنای خودارزیابی است. چنین چیزی مستلزم این است که فرد به خود توجه کند. هرچه قدر توجه فرد به خود بیشتر باشد، امکان خودآگاهی و خودشناسی هم بیشتر خواهد شد.

هر انسانی در طول زندگی به‌ویژه در دوران بلوغ به بعد به صورت مکرر این سوالات را از خود می‌پرسد که «من کیستم؟»، «چه ویژگی‌هایی دارم؟»، «تا چه اندازه با خود در صلح هستم؟»، «چقدر خود را قبول دارم؟»، «چقدر نظر دیگران برایم مهم است؟»، «تا چه اندازه به خود علاقه‌مندم؟»، «رسالت و هدف من در این دنیا چیست؟» و این سوالات

و ده‌ها سوال مشابهی که افراد از خود می‌پرسند، مستلزم توجه به خود و خودآگاهی است که می‌تواند به خودشناسی منتهی شود.

آگاهی از «خود» یک مهارت است که امکان خودارزیابی و هدف‌گزینی صحیح را فراهم می‌سازد. چنین چیزی در نهایت به احساس رضایت از خود منتهی می‌شود.

موضوعاتی را که در خودآگاهی مطرح هستند می‌توان در دو طبقه آگاهی از خود و ارزیابی خود طبقه‌بندی کرد. بخش اول کتاب به آگاهی از خود اختصاص دارد.

شناخت ویژگی‌ها

انسان‌ها دارای طیف وسیعی از ویژگی‌ها هستند، این ویژگی‌ها را می‌توان به دو دسته ویژگی‌های جسمانی و روان‌شناختی تقسیم کرد.

ویژگی‌های جسمانی

یکی از عوامل مهم در شناخت خود، توجه به خصوصیات بدنی است. برای شناخت خود باید از جسم خود شروع کنید، قد، رنگ پوست، رنگ مو، وزن، رنگ چشم، چاقی و لاغری، پرمویی یا کم‌مویی و... ویژگی‌های جسمی آشکار هستند. البته آگاهی از اندام‌های درونی مانند قلب، ریه،

دستگاه گوارش و... نیز در ویژگی های جسمی مطرح است.

تمرین

• قد شما چند سانتی متر است؟

.....

• رنگ چشم شما چیست؟

.....

• وزن شما چقدر است؟

.....

• رنگ پوست خود را توصیف کنید؟

.....

برخی ویژگی های جسمانی قابل تغییرند، در حالی که برخی دیگر غیرقابل تغییر هستند ویژگی های قابل تغییر، مواردی مانند رنگ مو و ویژگی های غیرقابل تغییر، مواردی مانند قد را در بر می گیرند.

تمرین

ویژگی های جسمانی خود را به لحاظ قابل تغییر بودن یا نبودن مشخص کنید، سپس آنها را به سه دسته طبقه بندی کنید و در صورتی که از برخی ویژگی های قابل تغییر خود راضی نیستید، برای تغییر آنها برنامه ریزی کنید.

ویژگی ها		
غیر قابل تغییر	کمی قابل تغییر	قابل تغییر
-۱	-۱	-۱
-۲	-۲	-۲
-۳	-۳	-۳
-۴	-۴	-۴

• کدام یک از ویژگی های جسمانی خود را می پسندید؟

.....

.....

• از کدام یک از ویژگی های جنسی خود راضی نیستید؟

.....

.....