

در جستجوی خود

(خودت را بشناس، خودت باش، با خودت بساز)

مؤلفان

ابوالفضل آزادیا

سید سلطانی

سرشناسه: آزادنیا، ابوالفضل، ۱۳۶۲

عنوان و پدیدار: در جستجوی خود (خودت را بشناس، خودت باش، با خودت بساز)

مؤلفان: ابوالفضل آزادنیا، سمیه سلطانی

مشخصات نشر: یزد، نیکو روش، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۵-۳۴-۶۹۵۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شناسه افزوده: سلطانی، سمیه، ۱۳۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۲۱۳۴

در جستجوی خود

خودت را بشناس، خودت باش، با خودت بساز

آدرس پست الکترونیکی: azadnia.2526@gmail.com

آدرس وبلاگ: azadnia.blogfa.com

مؤلفان: ابوالفضل آزادنیا، سمیه سلطانی

طراح جلد: سمیه سلطانی

تایپ: منیره مرزبان / طراح و صفحه آرا: نجمه سلطانی

ویراستار علمی: طاهره حصیب / دکتر طاهره علی پور

ویراستار ادبی: نجمه آزادنیا / فاطمه نوروزپور

لیتوگرافی، چاپ، صحافی: عترت قم / نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰۰ / قیمت: ۴۵۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ و در اختیار مؤلفان است»



انتشارات نیکو روش

یزد، ابتدای خیابان امام خمینی (ره)، تلفن ۳۶۲۶۳۶۹۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۰
مهارت خودآگاهی.....	۱۳
اجزاء خودآگاهی.....	۱۴
شناخت ویژگی های جسمانی و بدنی.....	۱۴
شناخت توانایی ها و مهارت های خود.....	۱۴
الف) شناخت ویژگی های مثبت.....	۱۴
ب) شناخت توانمندی و استعداد.....	۱۴
ج) شناخت پیشرفت ها و موفقیت ها.....	۱۴
شناخت نقاط ضعف خود.....	۱۴
شناخت افکار.....	۱۷
شناخت باورها و ارزش های خود.....	۱۷
شناخت اهداف.....	۲۱
چهار مشخصه و شرط مهم هدفمندی اصولی.....	۲۲
آگاهی از خود از نظر روان شناسان.....	۲۷
باورهای غیرمنطقی در کنار باورهای منطقی جایگزین (آلبرت الیس).....	۲۹
مشخصات انسان های دارای عزت نفس پایین.....	۳۳
علل کمبود عزت نفس.....	۳۴

- ۳۶..... راه کارهای افزایش اعتماد به نفس.
- ۴۴..... برای خود و نفس خود ارزش قائل باشیم.
- ۴۶..... عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی.
- ۴۶..... پذیرش خود.
- ۵۰..... پذیرش دیگران.
- ۵۱..... بخشش خود و دیگران.
- ۵۳..... نه شکل بخشش.
- ۵۶..... چگونه ببخشیم.
- ۵۷..... مرحله اول: ناراحتی.
- ۵۷..... مرحله دوم: تسکین خشم و نفرت.
- ۵۸..... مرحله سوم: تمرین کردن.
- ۵۹..... مرحله چهارم: همه چیز را رها کنیم و به راه خود ادامه دهیم.
- ۵۹..... بخشش خود.
- ۶۱..... هنگامی که نمی‌توانیم ببخشیم چه باید بکنیم؟.
- ۶۵..... دو عامل زیربنایی تفاوت ها.
- ۶۵..... تفاوت ژنتیکی و توارثی.
- ۶۵..... تفاوت محیطی و تربیتی.
- ۶۶..... قبول مسئولیت.
- ۶۶..... موانع رشد خودآگاهی.
- ۶۶..... توقعات و انتظارات بیش از حد.
- ۶۷..... کمال طلبی.
- ۶۷..... بعضی از افکار و احساسات منفی در کمال گرایی.

۶۸	غرورها
۶۸	غرور عقل و اراده
۶۸	غرور خودبزرگ بینی یا مهم بودن
۶۸	غرور خواستنی یا محبوب بودن
۶۹	غرور آزادی مطلق
۶۹	غرور شجاعت
۶۹	غرور درستی و عدالت
۶۹	غرور علمی
۷۱	احساس گناه
۷۳	به حال خود گذاشتن آدم‌ها
۷۶	داوری و قضاوت کردن
۸۰	بلای بایدها و نبایدها
۸۱	چهار ویژگی باید و نبایدهای عصبی
۸۱	رنجش
۸۵	واکنش سنجی
۸۶	بحث و نتیجه گیری
۸۸	سخنان بزرگان
۸۹	منابع و مؤاخذ
۹۱	تألیفات دیگر
۹۶	یادداشت و اندیشه

مقدمه:

روزی روزگاری سنگ شکن فقیری بود که زیر آفتاب و باران، روزگار را به خرد کردن سنگ‌های کنار جاده می‌گذرانید. روزی با خود گفت: آه اگر می‌توانستم ثروتمند شوم، آن وقت می‌توانستم استراحت کنم. فرشته ای در آسمان پرسه می‌زد. صدایش را شنید و به او گفت: آرزویت اجابت شد. سنگ شکن فقیر ناگهان خود را در قصری زیبا یافت که تعداد زیادی خدمتکار به او خدمت می‌کردند. حالا می‌توانست هر چه قدر که می‌خواست استراحت کند.

اما روزی سنگ شکن به این فکر افتاد تا نگاهی به آسمان بیندازد. آن وقت خورشید که هرگز به آن توجه نکرده بود را دید. آهی کشید و گفت: اگر می‌توانستم خورشید شوم، دیگر این همه خدمتکار موی دماغم نبودند. این بار هم فرشته مهربان خواسته ی وی را اجابت کرد تا او را خوشحال کند. اما وقتی آن مرد خورشید شد، ابری از برابر او گذشت و درخشش او را تیره و تار کرد. با خود فکر کرد که ای کاش ابر بودم. ابر از خورشید هم نیرومند تر است. این خواسته‌اش هم اجابت شد. باد وزید و ابر را در آسمان پراکند.

سنگ شکن گفت: دلم می‌خواهد باد باشم که هر چیزی را با خود بدم. این بار نیز فرشته با کمال میل خواسته اش را اجابت کرد. اما به باد بی پروا و

خشمگین که تبدیل شد به کوه برخورد که در مقابل باد هم تکان نخورد. کوه که شد، متوجه شد که فردی با کلنگ پایه اش را خرد می‌کند. گفت: کاش می‌توانستم آن فردی باشم که کوه ها را خرد می‌کند. فرشته برای آخرین بار خواسته‌اش را اجابت کرد. چنین شد که سنگ‌شکن دوباره خود را کنار جاده و

در همان قالب پیشین کارگر ساده ای که بود، یافت و دیگر پس از آن زبان به شکوه نگشود.

زندگی چرخه خود را بدون اراده ما طی می کند. روزی شادیم، روزی گریان، زمانی حسادت می کنیم و زمانی مورد حسادت دیگران قرار می گیریم. روزی پول به دست می آوریم و روز دیگر آن را از دست می دهیم. گاهی کامیاب و موفق هستیم و دمی دیگر ناموفق و شاکی از دنیا و به طور کلی گاهی برنده هستیم و گاهی بازنده. پس چاره ای نیست جز آموختن تدبیر برای بهتر زیستن، بهتر سپری کردن عمر و کمتر رنج بردن. بلکه دقیقاً این موضوع درست است که می گویند بدترین گناه، ناآگاهی است و برای چنین گناهی است که هر لحظه تنبیه می شویم.

زیاد شنیده ایم که در آن دنیا از بشر سؤال های زیادی می شود از جمله این که: جوانی خود را در چه راهی صرف کردی؟ پول خود را از چه راهی به دست آوردی؟ و پول به دست آورده را در چه راهی خرج نمودی؟ اما دو سؤال عمده و اساسی دیگری وجود دارد که در آن روز موعود از انسان می پرسند چرا آن کار را انجام ندادی؟ یا چرا کاری را که نباید انجام می دادی انجام دادی؟ و انسان پاسخ می دهد نمی دانستم و اطلاعی نداشتم. سپس از او سؤال می شود که چرا به دنبال آموزش و یادگیری آن نرفتی یا از افراد آگاه سؤال نکردی؟ و اینجا است که افراد جوابی برای گفتن ندارند و ساکت می ماند. پادمان باشد که وقتی به آن سوی حیات رهسپار می شویم از ما نخواهند پرسید چه برنامه ای در سر داشتی بلکه می پرسند چه کرده ای؟

در این خصوص حضرت علی (ع) می‌فرمایند: جهل یعنی عدم شناخت خود و خودشناسی مساوی با خداشناسی است. و دکتر علی شریعتی در جمله‌ای دیگر می‌گوید: تمام بدی‌های دنیا حاصل سه چیز است (جهل، نفع، ترس).

باید خود و زندگی را بشناسیم و تصویر درستی از خود و خوب‌ها و بدهای خویش داشته باشیم تا بر حوادث روزگار مسلط شویم.

حضرت علی (ع) فرمودند: چه مرگ عظیمی است جهل.

تئودور پارکر در بستر مرگ گفت: ای کاش دانسته بودم چگونه زندگی کنم یا کسی را یافته بودم روش زندگی را به من تعلیم دهد.

همه انسان‌ها در آرزوی شخصیت سالم هستند و اکثریت انسان‌ها نیز معتقدند که چنین شخصیتی دارند. اما آنچه مهم است این که بدانیم فردی که شخصیت سالم دارد حسود، کینه توز، بد دهن و فحاش، اهل کنایه، طعنه نبوده، تحقیر دیگران را نمی‌شناسد، دروغگو نیست و صداقت را بر ریاکاری ترجیح می‌دهد، مهر طلب نیست و مهر خود را نیز به زور به دیگران تحمیل نمی‌کند، به حق خود قانع است و به مال دیگران چشم طمع ندارد، به احساسات و عواطف دیگران احترام می‌گذارد، واعظ بی عمل نیست و خود نخستین کسی است که به پندهایش عمل می‌کند، پندپذیر و انتقادپذیر است و در جهت رفع نقایص و عیب‌های خود تلاش می‌کند و به طور کلی تقوا پیشه است و هدف برایش توجیه کننده وسیله نیست تا به هر طریق ممکن مثلاً حق کشی به اهداف خود برسد.

بله درست است اگر ما خود و آن چه را که هستیم دوست داشته باشیم آن وقت با هر کسی که آشنا می‌شویم، صرف نظر از این که چه کسی است او را دوست خواهیم داشت.

مهارت خودآگاهی:

خودآگاهی یعنی افراد چگونه به خود نگاه کرده و بر اساس این نگاه چه احساسی پیدا می‌کنند. لازمه پاسخ دادن به سؤالاتی نظیر "من کیستم"، "آیا واقعا خود را دوست دارم" و یا "چه اندازه نظر دیگران برایم مهم می باشد"، خودآگاهی است.

نوع خودآگاهی ما پیش بینی کننده احساس رضایت ما از خود و زندگی است و احساس راضی نبودن از خود نشانه این است که به فرد هشدار می دهد که نیاز به تغییر دارد.

خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجرای وجود خود یعنی خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش ها، اهداف و به طور کلی نقاط ضعف و قوت خود.