

مهارت خودشناسی کاربردی

اکهیدی ترین مهارت زندگی

مؤلف: افشین یزدان یار



سرشناسه: یزدان یار، افشین، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور: مهارت خودشناسی کاربردی (کلیدی ترین مهارت زندگی)/ مولف
افشین یزدان یار-

مشخصات نشر: تهران: اندیشه دانش، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۷۱ ص: مصور، جدول، نمودار

شابک: ۶- ۶۰- ۶۱۳۰- ۶۲۲- ۹۷۸- قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

کتابنامه: ص. ۷۱

موضوع: خودشناسی

موضوع: روانشناسی شناختی

موضوع: سبک های

رده بندی کلاسیک: ۱۷/ ۴۱/ ۳/ BFV۲۴

رده بندی دیویی: ۱۵۵/ ۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۸۰/ ۰



عنوان: مهارت خودشناسی کاربردی (کلیدی ترین مهارت زندگی)

مولف: افشین یزدان یار

ناشر: اندیشه دانش

صفحه آرا: انتشارات اندیشه دانش

طرح جلد: ندا جورابچی

تابپست: عاطفه هاشمی

چاپخانه: نارنجستان

سال نشر: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه شابک: ۶- ۶۰- ۶۱۳۰- ۶۲۲- ۹۷۸

www.Andeshedanehsh.ir قیمت: ۸۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای انتشارات اندیشه دانش محفوظ می باشد، هر گونه تکثیر و کپی غیر مجاز، پیگرد قانونی دارد.

تهران: میدان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- بعد از تقاطع وحید نظری- ساختمان فروردین- پلاک ۲۸۶، طبقه دوم - واحد ۷
تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۰۶۷۶۲۹۵۳-۵۵۳۱۲۳۰۰

پیشگفتار

این کتاب به عنوان راهنما برای کارگاه خودشناسی و انسان‌شناسی کاربردی تدارک و تهیه شده است.

و از تکنیک‌های مدل‌سازی شناختی و زبان‌شناسی شناختی و روان‌شناسی شناختی و روان‌شناسی ارتباط و روان‌شناسی وجودی و پژوهش کاربردی و پژوهش در عمل و پژوهش مشارکتی عملی و هنر اجرا (Performance Art) استفاده گردیده است. همچنین این کتاب را برای انتخاب رشته تحصیلی و شغلی و ازدواج و دوست‌یابی می‌باشد.

بنابراین مناسب برای تمام مشاوران در میدان علوم انسانی و برای تمامی دکتربین، مدیران، اساتید دانشگاه و مشاوران روان‌شناسی می‌باشد.

ضمناً این کتاب برای معلمان و مربیان حوزه ورزش و هنر و فرهنگ و بهداشت و سلامت و آموزش و پرورش و پژوهش برای ارتباطات انسانی بهتر کاربرد دارد. با امید این‌که این کتاب بتواند کمک شایان توجه به جامعه انسانی نماید و مشکلات را در زمینه شناخت و ارتباط و روان‌شناسی حل کند. در پایان از مدیریت محترم انتشارات اندیشه دانش بابت همراهی و انتشار کتاب بی‌نهایت سپاسگزارم.

با تشکر

افشین یزدان یار

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
فصل اول: انسان شناسی.....	۷
اهمیت خود شناسی.....	۹
تعریف سلامت.....	۱۰
سلامت.....	۱۲
انسان شناسی کاربردی (آشنایی کلی).....	۱۴
انسان شناسی، شناخت و توجه.....	۱۶
انسان شناسی.....	۱۷
شناخت.....	۱۷
توجه.....	۱۹
انواع توجه.....	۱۹
انواع نگاه.....	۲۳
پرسش ها.....	۲۴
فصل دوم: پنجره جوهری.....	۲۵
خودشناسی.....	۲۷
اهداف خودشناسی کاربردی.....	۲۷
انواع خودشناسی.....	۲۸
شناخت خود.....	۳۰
حیطه بیرونی خود.....	۳۲
حیطه درونی خود.....	۳۲
پرسش ها.....	۳۳

۳۵	فصل سوم: انسان شناسی بازنمود دیداری
۳۷	دوازده تیپ بازنمود دیداری
۳۸	پیشگفتار
۴۰	تیپ‌های بازنمود دیداری انسان شناسی
۵۹	ارتباط اعمال و رفتار کردارهای ما با تیپ‌های
۶۰	انواع تسبیح کاربردی و تاثیر آن‌ها بر مغز
۶۴	آناگرام ۱
۶۷	آناگرام ۲
۶۹	پرسش‌ها
۷۰	پیوست ۱
۷۱	منابع و مآخذ