



چگونه خود را بشناسیم - چگونه زندگی کنیم

(بررسی روانشناسی شناخت و حل برخی مشکلات برای خوب زیستن)

محمد صادق عزیزی

سرشناسه	: عزیزی، محمدصادق، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه خود را بشناسیم - چگونه زندگی کنیم (بررسی روانشناسی شناخت و حل برخی مشکلات برای خوب زیستن) / محمدصادق عزیزی.
مشخصات نشر	: اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۵۱۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ۴۲/۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۵۰۸۱۱



انتشارات کنکاش ناشر برتر کشور سال ۱۳۹۰ و ناشر برگزیده ی استان سال ۱۳۸۸

چگونه خود را بشناسیم - چگونه زندگی کنیم

مؤلف:	محمدصادق عزیزی
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۸
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
چاپ:	کنکاش
صحافی:	مردانی
قیمت:	۱۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۵۱۲-۶

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۰۳۱) ۳۶۲۵۸۰۴۹

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	غرور اصیل
۱۲	غرور عصبی و درمان آن
۱۴	شکستهای زندگی عامل تقویت یا بروز عصبانیت
۱۴	مسائل اجتماعی و عصبانیت
۱۵	راه انصاف و عدالت
۱۶	حسادت
۱۹	استرس
۲۱	نشانیان استرس
۲۵	«نشانیان استرس در یک نگاه»
۲۵	عوامل استرس زا
۲۶	عوامل استرس زای شغلی
۲۹	دیگر منابع استرس
۳۱	چشم انداز پیشرفت ما در زندگی
۳۱	ارزش هایی که عمیقاً به آن‌ها معتقدیم
۳۲	ناکامی‌ها و محدودیت‌ها
۳۳	ظاهر و قیافه

۳۴	سلامت
۳۴	تغییرات
۳۴	مسائل مالی
۳۵	روابط
۳۵	فقدان و حرمان
۳۶	رویدادهای گذشته
۳۶	خیال بافی
۳۶	بیکاری
۳۶	بد بینی
۳۷	فزون طلبی
۳۷	تربیت نادرست
۳۸	عطش جنسی
۴۰	دیدن خود
۴۲	خود چیست؟
۴۲	چرا خود را نمیبینیم؟
۴۳	وابستگی به هویت ها
۴۴	بلای خودشیفتگی
۴۶	خودشیفتگی کجا بیشتر دیده میشود؟
۴۷	شما چه خطی را در خودشناسی دنبال میکنید؟
۴۹	به چه وسیله خودمان را بشناسیم؟
۴۹	حاصل خودشناسی
۵۰	چرا خودفریبی؟

- ۵۱..... آیا همه میتوانند خود را بشناسند؟
- ۵۲..... خودشناسی در کیفیت ارتباط.....
- ۵۲..... چرا باید خود را بشناسیم؟
- ۵۳..... تأمین سلامتی در زندگی ما.....
- ۵۴..... تأثیر ورزش در سلامت روحی روانی و جسمی.....
- ۵۵..... رسیدن به آرامش.....
- ۵۶..... آیا واقعا میتوانیم برای نفرتها و کینههای انباشته خود کاری کنیم؟
- ۵۷..... کنجکاوی درباره دیگران.....
- ۵۸..... آیا آگاهی میتواند وضعیتی ثابت در روحیه و روان ما به وجود آورد؟
- ۶۰..... نقش ارزشها در زندگی ما.....
- ۶۱..... چه شیوههای در خودشناسی برتر است؟
- ۶۷..... شیوه و مدل خاص برای زندگی.....
- ۶۸..... با رنجش چه کنیم؟
- ۷۱..... تغییر یا درمان؛ اصلاح، تغییر، دگرگونی.....
- ۷۲..... عصبانیت و خشم.....
- ۷۳..... خشم و پرخاشگری.....
- ۷۵..... خشم فروخورده و تاثیر آن بر زندگی افراد.....
- ۷۵..... چگونه می توان کاری کرد که خشم به پرخاشگری تبدیل نشود؟
- ۷۶..... کار روان درمانگر.....
- ۷۸..... درمان یا تغییر.....
- ۸۱..... دو شیوهی درمانی.....
- ۸۴..... پایه تئوریک شخصیت.....

- ۱-گونه‌ی (تیپ) بیولوژیک ۸۴
- ۲-گونه‌ی (تیپ) پسیکولوژیک ۸۵
- ۳-گونه (تیپ) بیوپسیک ۸۶
- ۴-گونه (تیپ) فانکشنال ۸۶
- نگاهی دیگر به ویژگی‌های شخصیت ۸۷
- شیوه‌ی درمانی آزاد ۹۰
- از نو پرسش و پاسخی درباره‌ی درمان ۹۲
- به نتیجه رسیدن فرایند درمان ۹۲
- نقش خودشناسی در فرایند درمان ۹۳
- روشی برای خودکاوی درون ۹۷
- منابع ۹۹

مقدمه

ما همیشه کودک باقی می‌مانیم. کودکی که حجم پیدا کرده است. تصور نکنید که معاملات چند صد میلیونی انجام می‌دهید، شما همچنان کودکی هستید که از یک حرف، یک نگاه، یک فکر، یک شوخی، یک تلنگر می‌رنجید و ممکن است عصبانی بشوید. زیاد خود را جدی نگیرید. به خرده حساب‌هایی که در ذهن دارید نگاه کنید، کیفیت آن‌ها با دوران کودکی چندان تفاوتی نکرده است. قهر و آشتی‌های شما همان است که بوده، فقط قدری محاسبات مالی به آن اضافه شده است. شما عامل و توان مالی را به آن اضافه کرده‌اید. تنهایی شما همان است که بوده، زودرنجی‌های شما همان است که بوده، خیالبافی‌های شما همان است که بوده، حساسیت‌های شما همان است که بوده، محاسبه‌های درونی همان است که بوده، مقایسه‌ها همان است که بوده (البته امکان دارد ابعادش فرق کرده باشد). خوب، در این صورت چه باید کرد؟ کاری که شما می‌توانید بکنید، که حتماً هم می‌توانید، این است که نسبت به آنچه بوده‌اید بیدار بشوید، هشیار بشوید. خود را ببینید. در این صورت می‌توانید خط زندگی خود را تغییر دهید و عوضش کنید. از وضعیت طفلانه به درآیید. امروز و فردای خود را انتخاب بکنید. ذهن آدمی بطور شگفت‌انگیزی تلقین‌پذیر است. هر آنچه به آن بدهید، و هر باوری را بر آن سوار کنید، پاسخ می‌شنوید و یا می‌گیرید. خوب، چه بهتر که به آن فرکانس‌های مثبت بدهید. به ذهنتان بیاورانید که موفق‌تر و موفق‌تر نیز خواهید شد. وقتی می‌گویید موفقید، به دارایی‌های موجود خود توجه کنید. همه‌ی ما غنی هستیم. غفلت باعث می‌شود که این غنا را نبینیم. همیشه به کمبودهای خود توجه می‌کنیم. کمبودها را رها سازید. ببینید چگونه می‌توانید چیزی را کسب کنید. وقتی ذهن به

۱۰ چگونه خود را بشناسیم - چگونه زندگی کنیم

کمی‌بوده‌ها می‌چسبد، گاهی حجم آن‌ها آن چنان زیاد است که در برابر آن‌ها می‌ماند. اظهار و احساس عجز می‌کند. در این صورت خود را می‌بازد و مریض می‌شود. خسته می‌شود. تنبل می‌شود از این رو، باید به فلسفه‌هایی در زندگی رو کند که اجازه نمی‌دهند که او پیش برود.

زندگی یعنی حرکت، و هر اندیشه‌ای که ما را از حرکت باز دارد، در واقع می‌خواهد انرژی را متوقف کند. و انرژی هرگز متوقف نمی‌شود. فیزیک می‌گوید که شما انرژی هستید، هرگز تمام نمی‌شوید. هستی، یعنی انرژی پس شما همیشه هستید و خواهید بود. به این بودن جاودانی بیندیشید. به آنچه هستید، و در این راه خط خود را مشخص کنید. خطی که بر اساس خوشبینی و عشق و محبت و همدردی با نوع بشر کشیده می‌شود. وقتی شما با دیگران همدردی می‌کنید، در واقع با بخشی از وجود خودتان همدردی می‌کنید یا بهتر بگوییم، با خودتان همدردی می‌کنید. همه‌ی ما یکی بیش نیستیم. تنها در بدینی و بدخواهی است که خود را از دیگران سوا می‌کنیم. همین انتخاب غلط باعث می‌شود که احساس بدی را که برای دیگران آرزو می‌کنیم، به سمت و سوی ما برگردد. وقتی حال شما خراب می‌شود، وقتی احساس خوبی در مورد دیگران و به زندگی ندارید، در واقع در خون و مغز و ذهن خویش سم و چرک می‌ریزید. حاصلش معلوم است: حال خراب! خب، چرا باید تیشه برداریم و به ریشه‌ی خودمان بزنیم؟ همه‌ی ما درختی تناور و شجره‌ای پاک و منزه‌ایم. فکر خود را از آنچه تاکنون به ما القا کرده و خواسته‌اند که ما را از هم جدا کنند، پاک کنید. به خود بگویید که دیگر گرد باورهای غلط نمی‌گردید. به خود بگویید که ما همه یکی هستیم و در این یگانگی است که احساس شما در مورد همه عوض می‌شود، زیرا درباره‌ی خود که نمی‌توانید، بدخواهی کنید و شما به جز من و من به جز شما نیستیم!

مناسبات اجتماعی می‌تواند هم عامل و علت غرور عصبی باشد، و هم معلول غرور عصبی. در واقع، غرور عصبی هم می‌تواند به صورت علت و عامل درآید و هم به صورت معلول.

چگونه خود را بشناسیم - چگونه زندگی کنیم ۱۱۸۵

در جوامعی که حقوق فردی رعایت نشود و انسان، به عنوان فرد یا شخص، حقوقی نداشته باشد و یا اگر دارد در عمل رعایت نشود و انسان، به عنوان فرد یا شخص، حقوقی نداشته باشد و یا اگر دارد در عمل رعایت نشود، نوعی احساس حقارت و کوچکی و احساس اجحاف همگانی بروز می‌کند. همه‌ی مردم، کم و بیش، خود را حقیر و ناتوان می‌بینند. از خود تصویری کوچک و حقیر در ذهن می‌سازند. بدون شک، در چنین اجتماعی افرادی نیز پیدا می‌شوند که با ویژگی برتری طلبی خود را نشان می‌دهند. یعنی، اضاع و احوال سبب می‌گردد که این افراد در خود احساس برتری را حاکم سازند.

بین سرکوب شدن و خوار و خفیف شدن و غرور عصبی همیشه رابطه‌ای به چشم می‌خورد. فردی که سرکوب نمی‌شود و به حقوق فردی او احترام می‌گذارند، چه در خانه و چه در اجتماع لزومی به غرور عصبی ندارد. خود واقعی در این شخص رشد و شکوفا می‌شود. او به صورت طبیعی رشد می‌کند، درست مانند درختی که در طبیعت از آب و آفتاب برخوردار است. به موقع شکوفه می‌کند و به موقع میوه می‌دهد. درختی که از آب و آفتاب محروم است، خشک می‌شود، یا رشد طبیعی ندارد. کودکی که از مراقبت و محافظت و حمایت بهره‌مند نیست، خود را حقیر می‌بیند. تصویر ذهنی حقیری از خود دارد.

غرور اصیل

غرور اصیل هرگز شکسته نمی‌شود. غرور عصبی است که می‌شکند. غرور اصیل محکم و استوار است. مرعوب نمی‌شود. انگاره‌ای از شکست ندارد. در برابر کسانی که بخواهند به مرزهای غرور اصیل و طبیعی تجاوز کنند، می‌ایستد و آنان را کنار می‌زند. استواری غرور اصیل در عالم واقع رخ می‌دهد. در صورتی که مقاومت و دفاع از غرور عصبی در عالم خیال صورت می‌گیرد. در حقیقت، دیگری به مرزهای خیالی و تصویری در ذهن ما حمله کرده است. یعنی به شخصیت پنداری و آرمانی ما حمله شده است. به سرزمینی حمله شده