

خودشناسی و آموزش‌های خود مراقبتی (شناخت رازهای درون)

تألیف و گردآوری

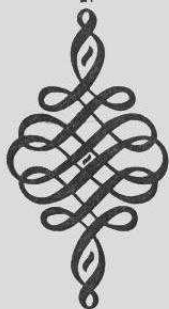
مهران محبیان‌فر - محبوبه کریمی

مونا سادات حیدری - هدیه طالبی

نگین تقدس

ویراستار علمی و تخصصی

حمید جمالی



خودشناسی و آموزش‌های خود مراقبتی (شناخت رازهای درون)

عنوان و نام پدیدآور	: خودشناسی و آموزش‌های خودمراقبتی: (شناخت رازهای درون) / تالیف و گردآوری: مهران محبیان‌فر... (و دیگران)؛ ویراستار علمی و تخصصی: حمید جمالی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۷۴۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: تالیف و گردآوری: مهران محبیان‌فر، محبوبه کریمی، مونا سادات حیدری، هدیه طالبی، نگین تقدس.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. (۹۹) - ۱۱۲.
عنوان دیگر	: شناخت رازهای درون.
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health
شناسه افزوده	: محبیان‌فر، مهران، ۱۳۷۵.
شناسه افزوده	: جمالی، حمید، ۱۳۵۰ - ویراستار.
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۷۲۶-۰۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

کتاب نویسندگان: مهران محبیان‌فر، محبوبه کریمی، مونا سادات حیدری، هدیه طالبی، نگین تقدس

کتاب ویراستار علمی و تخصصی: حمید جمالی

کتاب صفحه آرا: معصومه اسفندیاری

کتاب ناشر: صالحیان

کتاب طراح جلد: صالحیان

کتاب شمارگان: ۵۰۰ نسخه

کتاب سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول



قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۷۴۹-۵

ISBN: 978-622-214-749-5

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

۹	مقدمه کتاب
	بخش اول
۱۱	خودشناسی
۱۳	فصل اول: آشنایی با مفاهیم خودشناسی، من کیستم؟
۱۳	مقدمه
۱۵	معانی متفاوت (خود) در حوزه خودشناسی
۱۵	شناخت یعنی چه؟
	منظور از خودشناسی چیست و چگونه نسبت به خود شناخت کسب کنیم؟ به نظر شما شناخت خود تا چه اندازه
۱۶	در برقراری ارتباط با دیگران مؤثر است؟
۱۷	فکر چیست؟
۱۷	میل و احساس چیست؟
۱۷	رفتار چیست؟
۲۲	انسان چگونه می تواند به خودشناسی دست یابد؟
۲۲	راه های خودشناسی
۲۳	ضرورت و اهمیت خودشناسی از دیدگاه روایات و دانشمندان
۲۳	معیارهای اصلی خودشناسی از نظر اسلام
۲۴	شناخت ویژگی های جسمانی و بدنی
۲۵	شناخت نقاط ضعف خود
۲۵	شناخت افکار، احساسات و رفتار
۲۶	شناخت باورها و ارزش های خود
۲۶	شناخت اهداف خود
۲۷	معادله سه متغیره زندگی فردی
۲۹	ویژگی های شخصیتی
۲۹	انواع ویژگی های شخصیتی
۳۲	نتیجه گیری

بخش دوم

۳۳	خود مراقبتی.....
۳۵	فصل اول: آشنایی با مفاهیم خود مراقبتی.....
۳۵	مقدمه.....
۳۶	خود مراقبتی.....
۳۸	تاریخچه خود مراقبتی.....
۳۸	اهمیت خود مراقبتی.....
۴۰	خود مراقبتی، چقدر و کجا؟.....
۴۱	اقدامات لازم برای انجام خود مراقبتی.....
۴۱	نقش خود مراقبتی بر سلامت افراد جامعه.....
۴۳	تاریخچه تحول نظام سلامت.....
۴۴	تاثیر روان شناسی سلامتی در خود مراقبتی.....
۴۸	نتیجه گیری.....
۴۹	فصل دوم: محورهای اصلی خود مراقبتی.....
۴۹	مقدمه.....
۵۰	محورهای رفتار خود مراقبتی.....
۵۰	رفتار خود مراقبتی بر دو محور.....
۵۰	مؤلفه های سه گانه خود مراقبتی.....
۵۱	خود مراقبتی در برابر آسیب های اجتماعی.....
۵۲	انواع آسیب های اجتماعی.....
۵۸	خود مراقبتی در نوجوانی.....
۵۹	وظایف خانواده ها برای مراقبت از نوجوان در برابر آسیب های اجتماعی.....
۶۰	نتیجه گیری.....
۶۱	فصل سوم: درک و پذیرش خود و دیگران.....
۶۱	مقدمه.....

۶۲	نورافکن‌ها و خط‌پنداشت‌ها
۶۳	جمع‌بندی، نورافکن‌ها و خط‌پنداشت‌ها
۶۳	خودپنداره: من کیستم؟
۶۳	در مرکز دنیای ما: حس خویشتن ما
۶۴	خودهای احتمالی
۶۴	پیدایش خود اجتماعی
۶۵	نقشهایی که بازی می‌کنیم
۶۵	مقایسه‌های اجتماعی
۶۶	موفقیت‌ها و شکست‌ها
۶۶	قضاوت‌های دیگران
۶۶	خود و فرهنگ
۶۷	نتیجه‌گیری
۶۹	فصل چهارم: مفهوم عزت نفس و اعتماد به نفس
۶۹	مقدمه
۷۰	منظور از اعتماد به نفس چیست؟
۷۳	خودکارآمدی
۷۴	نتیجه‌گیری
۷۵	فصل پنجم: مهارت‌ها و تکنیک‌های خود مراقبتی
۷۵	مقدمه
۷۶	پنج ستون خودمراقبتی عبارت‌اند از:
۷۷	انواع خودمراقبتی را می‌توان در چهار گروه کلی طبقه‌بندی کرد
۷۷	راهکارها و تکنیک‌های خودمراقبتی
۷۸	انواع خودمراقبتی
۷۸	خودمراقبتی در نوزادان
۷۸	خودمراقبتی در کودکان

مقدمه کتاب

بیایید از خودمان فرار نکنیم!

هر چه بیشتر سعی کنیم از خودمان فرار کنیم، بیشتر خودمان را سرزنش می کنیم. در درون همه ما بخش هایی وجود دارند که شاید نخواهیم آن ها را بپذیریم. ما نقطه ضعف هایی داریم. اگر قبول خود واقعی و بدون نقاب ما، کار ساده ای بود این قدر نسبت به انتقادهای و دیدن واقعیت درونمان مقاومت نمی کردیم.

آیا تا به حال برای خودشناسی اقدامی کرده اید؟

چرا می خواهید خودتان را بشناسید؟

آیا همه آدم ها مثل شما کنجکاو هستند که درباره خودشان بیشتر بدانند؟

اصلا هدف از خودشناسی چیست و چه فوایدی دارد؟

در یک جمله، خودشناسی مهارت شناخت خود است که اساس و پایه رشد و توسعه مهارت های فردی می باشد. خودشناسی یعنی آگاهی بر تمامی حالات درونی که از مکانیسم شکل گیری آن ها بی خبر هستیم (بخش بزرگ به وجود آورنده آن ناخودآگاه فرد) است. خودشناسی مربوط به ملت و یا آیین خاصی نیست هر چند که جامعه تاثیر زیادی در شیوهی نگرش و احساس فرد دارد ولی مهم ترین چالش انسان، تعیین مسیر زندگی است تا بتواند با برنامه ریزی هدف زندگی خود را تعیین کند.

در این کتاب به مبحث خودشناسی و خودمراقبتی پرداخته ایم تا با رازهای درونمان بیشتر آشنا شویم و این رازهای درونی مان را شکوفا کنیم.