

خودآگاه باش تا کامروا شوی

www.ketab.ir

مؤلف: احسان فیض الهی

سرشناسه	: فیض الهی، احسان، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: خودآگاه باش تا کامروا شوی / مولف احسان فیض الهی؛ ویراستار
صوری صدیقه ابراهیمی؛ ویراستار زبانی حمیده ابراهیمی.	
مشخصات نشر	: تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۷ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۰-۱۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خودآگاهی
موضوع	: (Self-consciousness / Awareness)
موضوع	: شناخت (روان شناسی)
موضوع	: Cognition
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception
موضوع	: هیجان ها و شناخت
موضوع	: Emotions and cognition
موضوع	: مهارت های زندگی
موضوع	: Life skills
رده بندی کتب	: BF۳۱۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۰۷۲۹۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

نام کتاب: خودآگاه باش تا کامروا شوی

مؤلف: احسان فیض الهی

ناشر: بید

ویراستار: صوری: صدیقه ابراهیمی، زبانی: حمیده ابراهیمی

طراح جلد: سونیا عظیمی

صفحه آرای: سیمین عربشاهی

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۰-۱۳-۱

مبلغ سرمایه گذاری: ۴۹۵۰۰ تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه فروزانفر - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۳۲۳



فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵

بخش اول: خودآگاهی..... ۲۱

خودآگاهی چیست؟.....	۲۳
---------------------	----

فصل اول: خودآگاهی و اهمیت آن..... ۲۳

اهمیت خودآگاهی.....	۲۵
---------------------	----

جنبه‌های مختلف خود.....	۲۹
-------------------------	----

فصل دوم: خودآگاهی و شناخت خصوصیات جسمانی و بدنی..... ۲۹

فصل سوم: خودآگاهی و شناخت احساسات..... ۳۱

چگونه از احساسات خود آگاه باشیم؟.....	۳۲
---------------------------------------	----

مزیت‌های شناخت نقاط قوت و ضعف شخصیت.....	۳۷
--	----

فصل چهارم: خودآگاهی و شناخت نقاط ضعف و قوت خود..... ۳۷

چه کارهایی را می‌توانید به خوبی انجام دهید؟.....	۳۸
--	----

الگوهای خود را در زندگی مشخص کنید.....	۴۱
--	----

ترس از خود را کنار بگذارید.....	۴۲
---------------------------------	----

توانایی چیست؟.....	۴۳
--------------------	----

فصل پنجم: خودآگاهی و شناخت توانمندی‌های خود..... ۴۳

استعدادها.....	۴۴
----------------	----

چطور بفهمیم که چه استعدادهایی داریم؟.....	۴۵
---	----

هوش.....	۴۷
IQ.....	۴۷
EQ.....	۴۸
اهمیت هوش هیجانی در زندگی.....	۴۹
راهکارهای افزایش هوش هیجانی.....	۵۰
مهارت.....	۵۲
چگونه باید در کارهایمان مهارت کسب کنیم؟.....	۵۳
فصل ششم: خودآگاهی و شناخت موفقیت‌های خود.....	۵۵
۸ گام برای دستیابی به موفقیت در زندگی.....	۵۷
گفت‌وگوی درونی چیست؟.....	۶۳
فصل هفتم: خودآگاهی و شناخت گفت‌وگوهای درونی.....	۶۳
اما دانستن این موارد چه کمکی به ما می‌کند؟.....	۶۴
انواع گفت‌وگوهای درونی.....	۶۵
گفت‌وگوی درونی منفی.....	۶۵
گفت‌وگوی درونی مثبت.....	۶۷
در گفت‌وگوی درونی به خودمان چه بگوییم؟.....	۶۸
در برابر گفت‌وگوهای درونی منفی چه کار کنیم؟.....	۶۹
مثلث شناختی افکار، احساسات و رفتار.....	۷۱
چطور افکار خود را کنترل کنیم؟.....	۷۱

فصل هشتم: خودآگاهی و شناخت افکار، احساسات و رفتار خود	۷۱
کنترل فکر	۷۲
برنامه‌ریزی	۷۳
نقش برنامه‌ریزی در مدیریت افکار	۷۳
افکار مزاحم چیست؟	۷۴
اصول برنامه‌ریزی	۷۶
رفتار	۷۷
نگرش	۷۸
ژنتیک	۷۹
مثلث افکار، احساسات و رفتار	۷۹
جدول	۸۰
رفتار با خود	۸۱
فصل نهم: خودآگاهی و شناخت خصوصیات رفتاری و ارتباطی	۸۱
چگونه رابطه خوبی با خودمان داشته باشیم؟	۸۳
رفتار با دیگران	۸۷
اصول رفتار با دیگران	۸۷
چگونه حریم شخصی خود را حفظ کنیم؟	۹۳
هدف چیست؟	۹۵
فصل دهم: خودآگاهی و شناخت اهداف خود	۹۵
معیار تعیین اهداف	۹۶
نقش هدف در کسب موفقیت	۱۰۱

بخش دوم: خویشتن‌داری.....۱۰۳

- فصل یازدهم: خویشتن‌داری و تأثیر آن بر رفتار انسان.....۱۰۵
- مرحله اول: شناسایی.....۱۰۷
- مرحله دوم: احساسات.....۱۰۸
- مرحله سوم: افکار.....۱۰۹
- مرحله چهارم: راهکارها.....۱۱۱
- مرحله پنجم: برنامه‌ریزی کنید.....۱۱۲
- مرحله ششم: اولویت‌بندی کنید.....۱۱۲
- مرحله هفتم: اجرا کنید.....۱۱۳
- فواید خویشتن‌داری.....۱۱۳

بخش سوم: مهارت‌های زندگی.....۱۱۵

- فصل دوازدهم: مهارت‌های زندگی.....۱۱۷
- فصل سیزدهم: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری.....۱۱۹
- خصوصیات افراد فاقد توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری.....۱۲۰
- مراحل مهارت حل مسئله و تصمیم.....۱۲۰
- مرحله اول: خودآگاهی هیجانی.....۱۲۰
- مرحله دوم: تعریف دقیق مسئله یا تصمیم.....۱۲۲
- مرحله سوم: بارش فکری.....۱۲۳
- مرحله چهارم: بررسی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه حل.....۱۲۴
- مرحله پنجم: اجرا و بازبینی راه حل‌ها.....۱۲۶
- اما هیجان چیست و چه تعریفی دارد؟.....۱۲۹

پیشگفتار نویسنده

یادم می‌آید که از دوران نوجوانی و جوانی حسی در من وجود داشت که به من می‌گفت در نهایت رسالت همه ما انسان‌ها کمک کردن به یکدیگر است. از همان دوران دوست داشتم به دیگران کمک کنم و این کمک کردن حس خوبی به من می‌داد.

اکثر ما شناختی کلی از خودمان داریم، اما شناخت درستی از صفات و ویژگی‌های ذهنی و رفتاری خود نداریم و همین امر باعث به وجود آمدن مشکلاتی در ارتباط با خودمان و دیگران می‌شود. از این رو، بر آن شدم که کتاب «خودآگاه باش تا کامروا شوی» را در راستای آگاهی هرچه بیشتر مخاطبان عزیزم بنویسم.

من در این کتاب سعی کرده‌ام که خیلی خلاصه و مفید اطلاعاتی را در زمینه خودآگاهی و شناخت هرچه بیشتر خود خدمت شما مخاطبان عزیز عنوان کنم.

من، احسان فیض‌الهی، مدیر وبسایت ehsanfeyzolahi.com، محقق و مدرس در حوزه توسعه فردی و خودآگاهی هستم.