

# باخود غریبه نباشیم

سرشناسه: حسینی نژاد مغنی، محمود، ۱۳۶۵ -

عنوان: باخود غریبه نباشیم: خودآموز مهارت خودآگاهی/محمود حسینی نژاد

مشخصات نشر: قم: موسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی قم، انتشارات اخلاق و تربیت، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.، مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۳۴-۵۰۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

پاداشست: کتابنامه: ص. ۶۳ - ۶۴.

عنوان دیگر: خودآموز مهارت خودآگاهی.

موضوع: خودآگاهی

Self-consciousness (Awareness)

خودآگاهی - جنبه‌های مذهبی - اسلام

Self-consciousness (Awareness) - Religious aspects - Islam

رده بندی کنگره: BF۳۱۱

رده بندی دیویی: ۱۵۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۴۲۸۹۳

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیا

نویسنده: محمود حسینی نژاد

ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۳۴-۵۰۷

بیت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صفحه‌آرا: ابراهیم هفانی

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

شماره مسلسل انتشارات: ۳

شماره مسلسل چاپ اول: ۳

ادرس: قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید

شهزادی، پلاک ۱۳

تلفن:

۰۹۹۴۱۱۸۷۷۷۷/۰۲۵۳۲۹۳۵۰۷۸۸\* داخلی ۱۶۳

طراح جلد: سید محمدباقر داودی

شورای کارشناسی:

محمد فرحوش، محمد مهدی عباسی آغوی و عماد

وحیدی

مرکز اصلی بخش:

قم، خ شهدا (مصلی)، کوچه ۳۷، پ ۱۶، مرکز

مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

تلفن مرکز بخش:

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵

## WWW.SAMAH.IR

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

ماده همکاری و عقد قرارداد با مجموعه‌های علمی و فرهنگی جهت تولید محتوا در

تألیف کتاب، جزوه، بروشور، فلش کارت، بسته‌های آموزشی فرهنگی و ... در

موضوعات متنوع، از قبیل: خانواده، ازدواج، کودک، نوجوان و جوان، مهارت‌های زندگی،

سبک زندگی، آسیب‌ها و درمان‌های روان‌شناختی و ...

PAJOOHESH@SAMAH.IR

PAJOOHESH\_SAMAH

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵ (ایتا، پیامک، ایتا)



## فهرست مطالب

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| پیش‌گفتار.....                           | ۷  |
| مقدمه.....                               | ۹  |
| اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی.....        | ۱۰ |
| فوائد خودآگاهی.....                      | ۱۲ |
| تعریف خودآگاهی.....                      | ۱۳ |
| خودآگاهی از دیدگاه روان‌شناختی.....      | ۱۳ |
| خودآگاهی از دیدگاه اسلام.....            | ۱۴ |
| یادگیری مهارت خودآگاهی.....              | ۱۵ |
| مؤلفه‌ها و اجزای خودآگاهی.....           | ۱۶ |
| مراحل دستیابی به هوش هیجانی.....         | ۲۳ |
| اثرات سودمند هوش هیجانی بر افراد.....    | ۲۴ |
| راهکارهای تقویت هوش هیجانی.....          | ۲۴ |
| راهکار ۱: تمرین مشاهده احساسات خود.....  | ۲۴ |
| راهکار ۲: به رفتار خود توجه کنید.....    | ۲۴ |
| راهکار ۳: با دیگران همدردی کنید.....     | ۲۵ |
| راهکار ۴: نفس کشیدن را فراموش نکنید..... | ۲۵ |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۲۵ | راهکار ۵: نوشتن خاطرات روزانه.....              |
| ۲۵ | راهکار ۶: یادگیری در تمام طول زندگی.....        |
| ۲۶ | راهکار ۷: دیدگاه‌های متفاوت را بررسی کنید.....  |
| ۲۶ | راهکار ۸: مسئولیت احساسات خود را قبول کنید..... |
| ۲۶ | راهکار ۹: سفر کنید.....                         |
| ۲۷ | انواع خودآگاهی.....                             |
| ۲۸ | خودآگاهی جسمی.....                              |
| ۳۴ | خودآگاهی روانی.....                             |
| ۴۱ | خودآگاهی اجتماعی.....                           |
| ۴۷ | خودآگاهی معنوی.....                             |
| ۵۵ | سخن پایانی.....                                 |
| ۵۶ | دیگر عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی.....     |
| ۵۶ | محاسبه نفس.....                                 |
| ۵۷ | پذیرش خود.....                                  |
| ۵۸ | پذیرش دیگران.....                               |
| ۵۸ | مسئولیت‌پذیری.....                              |
| ۵۹ | شجاعت و صداقت.....                              |
| ۵۹ | موانع رسیدن به خودآگاهی.....                    |
| ۵۹ | غرور.....                                       |
| ۶۰ | کامل‌گرایی.....                                 |
| ۶۱ | عدم آگاهی از تفاوت خود درونی و شخصیت.....       |
| ۶۳ | فهرست منابع.....                                |

## پیش‌گفتار

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کرده‌اند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این راستا یکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان، دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیش از یک دهه است که در راستای توسعه اخلاق و روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی، فعالیت‌های مستمر آموزشی و پژوهشی دارد. در این بستر، با همت اساتید، پژوهشگران و دانش‌پژوهان، پژوهش‌های بنیادین و کاربردی

بسیاری در جهت توسعه اخلاق، روان شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی انجام شده است. مؤسسه اخلاق و تربیت در نظر دارد این آثار را به زیور طبع آراسته کند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهد.

از سیاست های کلان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، همکاری با مراکز علمی است. در این راستا معاونت پژوهش مؤسسه با همکاری معاونت پژوهش مرکز مشاوره حوزه های علمیه کتاب هایی در موضوعات اخلاقی، روان شناختی و مشاوره ای، مبتنی بر اصول و مبانی اسلامی و متناسب با نیاز جامعه، به زیور طبع آراسته است.

کتاب پیش رو، نمونه ای از این آثار است که با تلاش پژوهشگر ارجمند حجت الاسلام والمسلمین آقای محمود حسینی نژاد نگارش یافته است. هدف اصلی کتاب ایجاد مهارت خودآگاهی برای مخاطبان، جهت توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها و بیزاری های آنان است. معاونت پژوهش، ضمن تشکر فراوان از نگارنده، توفیق روزافزون ایشان را از خداوند متعال خواستار است.

معاونت پژوهش

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت