

چگونه شخصیت خود را بهتر بشناسیم

تألیف: ابراهیم نادان مدسوی خرد



از انتشارات سیمای ارشد

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	ماهیت شخصیت
۱۵	تعریف شخصیت
۱۸	صفات شخصیت
۲۳	مدل پنج - صفتی صفات شخصیت

۲۷	رویکرد روان‌کاری فروید
۲۷	زندگی‌نامه فروید
۳۰	۱. مفاهیم و اصول
۳۳	۱. ساختار شخصیت
۳۶	۲. رشد شخصیت
۴۰	۳. اضطراب
۴۲	۴. مکانیزم‌های دفاعی علیه اضطراب
۴۷	۵. فنون سنجش فروید

۵۱	رویکرد رفتارگرایی اسکینر
۵۱	۱. زندگینامه اسکینر
۵۳	۲. ساختار شخصیت
۵۴	۳. شرطی سازی کنشگر و جعبه اسکینر
۵۶	۴. کاربردهای شرطی سازی کنشگر
۶۲	۵. خودگردانی رفتار
۶۲	۶. رفتار خرافاتی
۶۳	۷. برنامه‌های تقویت
۶۵	۸. تقریب متوالی
۶۵	۹. فنون سنجش اسکینر

۶۷	رویکرد انسان گرایی مزلو	۶۷
۶۷	۱. زندگینامه مزلو	۶۷
۶۹	۲. رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها	۶۹
۷۴	۳. افراد خودشکوفا	۷۴
۷۷	۴. ویژگی‌های افراد خودشکوفا	۷۷
۷۹	۵. فنون سنجش مزلو	۷۹
۸۱	رویکرد شناختی کلی	۸۱
۸۱	۱. زندگینامه کلی	۸۱
۸۴	۲. مدل سازه‌های شخصی	۸۴
۸۸	۳. فنون سنجش کلی	۸۸
۹۱	اختلالات شخصیتی	۹۱
۹۱	۱. اختلال شخصیت	۹۱
۹۲	۲. انواع اختلال شخصیت	۹۲
۹۵	۳. ملاک‌های تشخیص کلی برای اختلال شخصیت	۹۵
۹۶	۴. اختلال شخصیت با اید	۹۶
۹۸	۵. اختلال شخصیت اسکروئید	۹۸
۹۸	۶. اختلال شخصیت اسکیزوایید	۹۸
۹۹	۷. اختلال شخصیت ضد اجتماعی	۹۹
۱۰۰	۸. اختلال شخصیت مرزی	۱۰۰
۱۰۱	۹. اختلال شخصیت نمایشی	۱۰۱
۱۰۱	۱۰. اختلال شخصیت خودشیفته	۱۰۱
۱۰۳	۱۱. اختلال شخصیت اجتنابی	۱۰۳
۱۰۴	۱۲. اختلال شخصیت وابسته	۱۰۴
۱۰۴	۱۳. اختلال شخصیت وسواسی	۱۰۴
۱۰۷	انواع تیپ‌های شخصیتی	۱۰۷
۱۲۳	لغت نامه	۱۲۳
۱۲۹	منابع	۱۲۹

مقدمه

روانشناسی - به عنوان علم مطالعه ی رفتار و علل آن - در حیطه تجربه چیزی جز بررسی پدیده های رفتاری پراکنده نیست. این پراکندگی برای عالم، نوعی آشفتگی شناختی و عدم رضایت فوری را در پی دارد. آلپورت روانشناس متخصص شخصیت در ۱۹۶۱ میلادی با تأکید بر شخص و اهمیت او در مقابل محیط، شخص را این چنین تعریف کرده است.

"شخصیت به نوعی؛ سازمان پویای درون فرد است و بر آن دسته از سیستم های روان-تنی اشاره دارد که رفتار و تفکار ویژه انسان را مشخص می کند."

آلپورت معتقد بود؛ شخصیت یک مفهوم روانی یا ذهنی نیست بلکه اعتقاد داشت بدن فیزیکی انسان بر روی روح و روح نیز بر جسم تأثیر می گذارد و سازمان شخصیت شامل عمل متقابل روح و بدن است. شخصیت در لغت نامه دهخدا به معنی؛ شرافت، رفعت، بزرگواری، بزرگواری، مرتبه و درجه می باشد.

همچنین در فرهنگ معین شخصیت این چنین تعریف شده است؛

۱. مجموعه خصایص باطنی و رفتارهای اجتماعی یک شخص

۲. مجموعه خصوصیات یک انسان

کتل معتقد بود؛ شخصیت امکان پیش بینی آنچه را که فرد در یک موقعیت معین انجام خواهد داد را فراهم می‌کند.

شخصیت در واقع پدیده‌ای تکاملی و تدریجی است که تحت تأثیر بسیاری عوامل درونی و بیرونی از جمله؛ وراثت، خصوصیات جسمانی و شرایط اجتماعی قرار می‌گیرد، رشد می‌کند و تکامل می‌یابد.

در این کتاب بعد از تعریفی که از شخصیت و صفات شخصیت داده شده، نظریات برخی روانشناسان بزرگ از جمله؛ فروید، اسکینر، مزلو و کلی مورد بررسی قرار گرفته است.

همچنین به انواع اختلالات شخصیت و تیپ‌های شخصیت نیز اشاره شده است که امیدوارم کمک شایانی به علاقمندان روانشناسی شخصیت بکند.

از تمامی دوستان و همکارانی که به نحوی در تألیف و گردآوری این کتاب به من کمک کردند نهایت تشکر را دارم و امیدوارم بتوانم در آینده‌ای نزدیک با نوشتن کتاب‌هایی در زمینه روانشناسی باعث رشد و شکوفایی هر چه بیشتر جوانان این مرزوبوم شوم.

در پایان از همه شما دوستان عزیزم به این کتاب را مطالعه می‌کنید خواهشمندم نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس ایمیل من بفرستید تا همه‌ی کم و کاستی‌های این کتاب را جبران کنم و در آخر آرزوی موفقیت و خوشبختی برای تمامی جوانان ایرانی را از خداوند بزرگ خواستارم.

الهام سادات موسوی خرد