

چگونه شخصیت خود را

بسازیم

www.ketab.ir

خدیجه زنده باد

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
موضوع
موضوع
رده بندی گنگره
رده بندی دیویی
شماره کتاب شناسی ملی

خدیجه، زنده باد، ۱۳۳۴-
چگونه شخصیت خود را بسازیم / خدیجه زنده باد.
قم: موعود اسلام، ۱۳۸۹.
۹۶ ص.
۲۰۰۰ ریال: ۶-۰۱۶-۲۰۷-۶۰۰-۹۷۸
فیا:
شخصیت:
شخصیت-جنبه های روان شناسی
۱۳۸۹ چ ۸ ۱۳۸۹/ز ۹۸۸ BF
۱۵۵/۲:
۲۱۸۷۰۱۳۰



چگونه شخصیت خود را بسازیم

◆ مؤلف: خدیجه زنده باد
◆ ناشر: موعود اسلام
◆ تیراژ: ۱۰۰۰
◆ چاپ: افق
◆ نوبت و سال چاپ: اول/۱۳۸۹
◆ قیمت: ۲۰۰۰ تومان
◆ شابک: ۶-۰۱۶-۲۰۷-۶۰۰-۹۷۸
◆ صفحه آرای: زهرا انصاری
◆ مرکز پخش:

- قم: خیابان شهدا، کوی ۲۸، پلاک ۱۴۹
تلفکس: ۷۸۳۱۸۳۲-۰۲۵۱ و تلفن: ۷۸۳۱۸۳۱-۰۲۵۱

فهرست

۹	 مقدمه
۱۱	 علل رفتارها
۱۳	 واکنش های انسان چگونه انتخاب و ظاهر می شوند؟
۱۴	 واکنش متعادل و سازگارانه چیست؟
۱۶	 شکل گیری شخصیت
۱۷	 درونی کردن
۲۰	 ۲- همانند سازی
۲۲	 والایش یا متعالی کردن
۲۸	 نشانه های مشکلات روانی
۲۸	 اضطراب
۲۸	 افسردگی
۲۹	 هیجان زدگی
۲۹	 کناره گیری
۳۰	 رفتار غیر معمول و عجیب و غریب
۳۲	 چاره جویی
۳۴	 بهداشت روانی
۳۵	 الف) روابط شما با دیگران
۳۷	 ب) قوانین رفتار
۴۱	 پ) مانع کسب رضایت
۴۶	 ت) کسب امنیت
۴۹	 ث) ارزش هدف های انسان

۵۱		رشد اجتماعی چیست؟
۵۳		ضرورت رشد اجتماعی
۵۴		اهمیت رشد اجتماعی
۵۵		چگونه می‌توان به رشد اجتماعی رسید؟
۵۸		آموزش زندگی اجتماعی
۶۰		شاخص‌های رشد اجتماعی
۷۰		میزان شرکت در اجتماعات
۷۱		سازگاری با دیگران
۷۳		پرهیز از «برداشت گروهی»
۷۵		تحمل
۷۷		آمادگی برخورد با زندگی و پذیرش آن
۷۹		اثبات فردیت خود
۸۲		رعایت سنت‌ها
۸۲		کمبودها و نارسایی‌ها
۸۷		هنر انتقاد
۹۰		رقابت و همکاری
۹۶		منابع و مآخذ

مقدمه

«شخصیت» واژه تازه و ناآشنایی نیست و در دهه‌های اخیر چنان به فراوانی بکار می‌رود که مفهوم روانشناسانه آن کم کم در سایه قرار گرفته است. روزنامه‌ها و مجلات هم مکرراً از این واژه استفاده می‌کنند، البته در همان معنای متعارف و معمول آن.

واژه شخصیت برای کارشناسان و متخصصان علوم انسانی، دارای معنایی فنی و تخصصی است که در زمینه رفتار انسان به کار می‌رود. برای آنان «شخصیت» بافت به هم پیوسته و در هم تنیده عوامل جسمی و روانی است از جمله اندام‌های درون و برونی، افکار، احساسات، عشق‌ها، تنفرها، علایق، توانایی‌ها، سرعت انتقال و عکس‌العمل، پایداری حافظه و.... که حاصل همکاری و تأثیر و تأثر آنها مجموعاً

«شخصیت» فرد را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر شخصیت «همه آن

چیزهایی است که انسان بوده است، هست و امیدوار است که باشد.»

اغلب ما چنین تصور می‌کنیم که هر موجود انسانی از دو بخش

جداگانه تشکیل شده است تن و روان. در حالی که این واقعاً درست

نیست و تن و روان هرگز به صورت دو عامل جداگانه نیستند و هیچ

یک مستقل و بدون تأثیر بر دیگری عمل نمی‌کند. روان پزشکان و

روان شناسان اکنون به خوبی می‌دانند که جریان‌ات روانی انسان

مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم

انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی است.

بنابراین اصطلاح «شخصیت» به کل وجود شخص اطلاق می‌شود که

شامل همه عکس العمل‌های او نیز هست. مثلاً ناراحتی معده بعد از

یک غذای مفصل، یا هیجان و اضطراب و خستگی بعد از یک مسابقه،

یا دیدن فردی که نسبت به او حساسیتی وجود دارد و... همه اینها

حالت طبیعی انسان را دگرگون می‌کند.

بنابراین چون شخصیت انسان در واقع همان «خود» اوست و

«خود» انسان حتماً و همیشه مورد علاقه و توجه اوست، پس مطالعه و

کنندگاو در این «خود» که آن را «شخصیت» می‌نامیم، جالب و در عین

حال ضروری و مفید است.