

خودسازی، ارتباط معنوی و اجتماعی

پودمان تعلیم و تربیت در خانواده

مؤلف: صابر خالقی

این محتوای درسی برای درس «خودسازی، ارتباط معنوی و اجتماعی» از پودمان «تعلیم و تربیت در خانواده» دوره آموزش‌های خاص "مدیریت خانواده" در مقطع کارشناسی تدوین شده است.

۱۳۹۳



دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

سرشناسه	: خالقی، صابر، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودسازی، ارتباط اجتماعی و معنوی: پودمان تعلیم و تربیت در خانواده/ مؤلف صابر خالقی.
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۰۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: خودشناسی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
شناسه افزوده	: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۳ خ ۱۶/خ ۲۵۰ BP
رده بندی دیوبند	: ۲۹۷/۶۳
شماره کتابشناسی	: ۳۳۹۶۵۴۵



مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران

عنوان کتاب: خودسازی، ارتباط اجتماعی و معنوی: پودمان تعلیم و تربیت در خانواده
 نویسندگان: صابر خالقی
 طراح جلد: بهاره الیاسی
 صفحه‌آرا: مژگان پاینده‌ار ی نژاد
 ویراستار ادبی: زینب محمدزاده
 ویراستار آیات قرآنی: محمدامین مهدوی
 حروفچین: فریبا نورالهی
 ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به جمعیت هلال احمر)
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۰۱-۱
 قیمت: ۸۰۰۰ ریال
 چاپخانه: نیما گرافیک
 نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

انتشار این کتاب فقط با اختیار و مجوز مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص دانشگاه جامع علمی کاربردی انجام می‌شود.

(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

نشانی: تهران، میدان فلسطین، خیابان ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، پلاک ۱

تلفن: ۶۰-۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کدپستی: ۱۴۱۶۶-۴۴۹۹۳

وب سایت: www.helal-uast.ac.ir

پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش گفتار ناشر.....	۸
پیش گفتار مؤلف.....	۹
مقدمه.....	۱۰
فصل اول: کلیات	
تعریف مفاهیم.....	۱۵
اهمیت و ضرورت خودسازی و روانشناسی.....	۱۸
خلاصه فصل.....	۲۲
خودآزمایی.....	۲۳
فصل دوم: جوها و مراحل خودسازی	
شیوه‌های خودسازی در بعد تربیت اخلاقی نفس‌اندیشگان (ع).....	۲۷
مراحل خودسازی از رویکردی دیگر.....	۳۵
راه‌ها و روش‌های خودسازی از نگاهی دیگر.....	۳۵
خلاصه فصل.....	۴۰
خودآزمایی.....	۴۱
فصل سوم: نظریه‌های خودسازی	
نظریه‌های مرتبط با خودسازی.....	۴۴
تاریخچه خودسازی.....	۴۴
ماهیت انسان از دیدگاه روانشناسی گشتالت.....	۴۴
دیدگاه اسلام در خصوص نفس (خود)/ نفس‌شناسی قرآن.....	۴۵
خداشناسی و خودشکوفایی از دیدگاه روانشناسی.....	۴۷
مفهوم خودشکوفایی.....	۴۹
ویژگی‌های افراد خود شکوفا از دیدگاه راجرز.....	۴۹
ویژگی‌های افراد خود شکوفا از دیدگاه مازلو.....	۴۹

۵۱	تعریف خودآگاهی.....
۵۱	مهارت‌های خودآگاهی.....
۵۲	ویژگی‌های افراد خودآگاه.....
۵۳	احترام به خود.....
۵۴	زمینه‌های احترام به خود.....
۵۵	فرایند پذیرش خود.....
۵۵	مشاهده، قضاوت ارزشی و پذیرش خود.....
۵۶	کلیدهای ارزش خود.....
۵۹	آثار تفکر در خودسازی.....
۶۳	موضوع تفکر (به چه چیزی بپردازیم).....
۶۴	خلاصه فصل.....
۶۵	خودآزمایی.....

فصل چهارم : نظریه‌های هویت و هویت فصل چهارم

۶۹	رابطه خود با هویت.....
۶۹	هویت اجتماعی.....
۷۰	دیدگاه‌ها و نظریه‌های هویت اجتماعی.....
۷۰	دیدگاه‌های سطح کلان.....
۷۲	دیدگاه کنش‌گرایان متقابل.....
۷۷	دیدگاه‌های تلفیقی.....
۷۹	بحران هویت.....
۸۱	دیدگاه شناختی اجتماعی هارتر.....
۸۴	مفهوم خودکارآمدی.....
۹۵	رابطه اجتماعی.....
۹۶	انواع روابط اجتماعی.....
۹۸	انواع ارتباط از نظر گاه‌های مختلف.....
۱۰۱	ارتباط میان فردی.....
۱۰۲	ارتباط معنوی.....

۱۰۷..... خلاصه فصل

۱۰۸..... خود آزمایی

فصل پنجم: آثار فردی و اجتماعی خودسازی

۱۱۱..... ویژگی‌های انحصاری انسان

۱۱۲..... انسان و تحول آفرینی

۱۱۵..... استعداد‌های انسانی

۱۱۸..... اصول و وظایف اجتماعی از نظر پیامبر اعظم (ص)

۱۲۰..... نشانه‌های افراد خوب ساخته، خودباور، با عزت نفس و کریم

۱۲۲..... علایم و نشانه‌های ضعف اخلاقی

۱۲۶..... موانع خودشناسی

۱۳۱..... مهارت کلامی میان فردی

۱۳۳..... انواع مهارت کلامی میان فردی

۱۳۳..... مهارت شناختی

۱۳۵..... عناصر اعتماد آفرین در روابط گفتاری

۱۳۸..... مهارت‌های رفتاری

۱۴۳..... معیارهای سخن شایسته

۱۴۷..... خلاصه فصل

۱۴۸..... خود آزمایی

۱۴۹..... فهرست منابع

پیش‌گفتار ناشر:

از آنجا که ارتقای کمی و کیفی نظام آموزش‌های علمی- کاربردی و اعتلای امر آموزش و پژوهش به عنوان یکی از راهبردهای اصلی آموزش عالی در توسعه کشور تبیین شده است، دانشگاه با هدف اصلاح هرم شغلی و تربیت نیروی انسانی ماهر در بخش‌های مختلف تأسیس گردیده است.

این دانشگاه با توجه به رسالت خود، مبنی بر آموزش و پژوهش در مرزهای فناوری و ایجاد اشتغال و همچنین به دلیل تفاوت ماهوی با آموزش‌های رایج دانشگاهی و بومی‌کردن دانش‌های منطقه‌ای، به منابع آموزشی در رشته‌های خاص نیاز مبرم دارد، لذا تألیف و انتشار جزوات و کتب درسی تخصصی رشته‌های مختلف در دستور کار قرار گرفته است. انجام این امر در چنین سطح گسترده‌ای، کاری بس بزرگ و دشوار است که اراده و همتی بزرگ می‌طلبد.

مرکز آموزش‌های عالی دانشگاه جامع علمی- کاربردی با استعانت از خداوند بزرگ، همت و همکاری استادان، مؤلفان و دست‌اندرکاران، با دوا و کمال صاحب‌نظران و مدرسان در راستای حفظ، صیانت و توسعه نظام آموزش‌های علمی- کاربردی با پیشینه‌های ارزنده خود ما را در ارتقای کیفیت علمی این جزوات و کتب، یاری دهند.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر عبدالرسول پورعباس، معاونت آموزشی، جناب آقای دکتر رجبعلی برزویی، رئیس مرکز آموزش‌های عالی آزاد آموزش‌های خاص جناب آقای مهندس علی معصومیان کلشتری، اعضای محترم کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات متشکل از رئیس کمیته جناب آقای دکتر سید صاحب سادات حسینی، دبیر کمیته جناب آقای محمدعلی صاحب سادات حسینی، آقایان دکتر هادی تدین و دکتر ماشاءالله واشقانی فراهانی و سایر اعضا که زحمات و هدایت‌های بی‌دریغ آن‌ها ریزان نقش مهم و اساسی در شکل‌گیری و چاپ این محتوای درسی داشته است و نیز از زحمات گردآورنده آقای صابر خالقی تشکر نماییم.

این محتوا به عنوان منبع درسی برای درس «خودسازی، ارتباط معنوی و اجتماعی» در اختیار مدرسان و دانشجویان قرار می‌گیرد.

کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص

پیش گفتار مؤلف:

پیچیده‌تر شدن مسائل انسانی در عصر حاضر، احساس نیاز به ایجاد دسته‌بندی‌های جدید علوم و تلفیق دانش‌های مختلف و بررسی مسائل از زوایای متعدد را بسیار بیش از پیش ایجاد نموده است. محتوای درسی حاضر و مجموعه گردآوری شده به دلیل چند وجهی و چند بعدی بودن موضوع آن (خودسازی و ارتباط اجتماعی و معنوی) به عنوان یک موضوع بین رشته‌ای یا میان رشته‌ای تلقی گردیده و تلفیقی از منابع و دانش‌های گوناگون و متفاوت است. لذا می‌بایستی از مؤلفین و گردآورندگان منابع علمی که در این مجموعه از آن‌ها بهره‌گیری شده است قدردانی نموده و نیز از ایشان و تمامی محققین تقاضا نمایم تا با نظرات و انتقادات خود در هر چه تکمیل کردن این نوشتار، بنده را یاری نمایند.

و نیز ضروری می‌دانم که کسانی که در به سرانجام رساندن این مجموعه بنده را یاری رساندند یا به طرق مختلف در این مسیر مؤثر بوده‌اند، قدردانی و تشکر نمایم. از جمله:

جناب آقای دکتر شجاعی زاده رییس محترم مؤسسه آموزش عالی علمی-کاربردی هلال ایران و جناب آقای دکتر محمدی مشاور محترم ایشان که اهمیت موضوع را درک نموده و در به ثمر رسیدن این مجموعه حمایت‌های لازم را انجام دادند.

آقایان مهندس علی معصومیان کلشتری، دکتر ماشاء و اشقانی و مهندس مسعود فرزانه که همراهی و حمایت‌های سازمانی و علمی این بزرگواران، انجام کار را محقق کردند.

جناب آقای دکتر جورابلو که در تمامی مسیر (از تدوین دوره تا تدوین محتوا) مددانه همراه و یاری‌رسان بنده بوده و بی‌دریغ و بی‌منت بنده را از مشورت‌های علمی و تجربی خود بهره‌مند کردند.

و در پایان با توجه به نقش و جایگاه اساسی خانواده در امر خودسازی و کیفیت حفظ اجتماع و نیز ترسیم نوع ارتباطات معنوی؛ بیراه نخواهد بود تا از خانواده‌ام (پدر و مادر و همسر) که پرتلاش و بسوزانه مرا در این مسیر یاری نمودند قدردانی نمایم؛ مخصوصاً از پدر بزرگوارم حاج شیخ افضل خالقی که عمر گرانبهای خود را وقف اعتلای باورها و ارزش‌های انسانی و اخلاقی مردم نموده و در امر تعلیم و تربیت برای مردم و خانواده خویش از هیچ کوششی دریغ ننموده‌اند.

مقدمه

انبیاء در برنامه و رسالت الهی خود، انسان را از ابزار بودن و توجه صرف به لذات جسمانی رهایی دادند و او را از مختار بودن، قوه ابتکار و خلاقیت و برخورداری از حق انتخاب و دیگر استعدادها و توانایی‌هایش آگاه ساختند و هدف بی‌انتهای تکامل را به او نمودند و یادآور شدند که ابعاد جوهر آدمی بی‌حد و مرز است؛ بنابراین چنین انسانی هیچ‌گاه نباید در حدّ ابزار تنزل یابد. انسان موجودی کمال‌پذیر است. شناخت کمال حقیقی و راه رسیدن به آن از طریق بررسی بینش‌های درونی خویش برای باز شناختن خواست‌ها و کنش‌هایی که در وجود ما برای کمال نهاده شده است امکان‌پذیر خواهد بود.

انسان علاوه بر بُعد مادی، از ساحت مجردی به نام روح نیز برخوردار است، اساساً هویت واقعی انسان (آنچه که انسانیت انسان را تشکیل می‌دهد) از روح (نفس) او تشکیل می‌دهد. در پاره‌ای از آیات مربوط به خلقت انسان، خداوند پس از طرح مراحل جسمانی، فرینش جان، از خلقتی دیگر یا دمیدن روح در او سخن به میان آورده است. (نَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ) / از روح خود در او دمیدم و این نکته نشانه غیر مادی بودن روح است. هم‌چنین بر بقای انسان پس از متلاشی شدن جسم و تدویم زندگی و در عالم برزخ تأکید دارد که این معنا حاکی از آن است که هویت واقعی انسان را روح او تشکیل می‌دهد، چون اگر هویت انسان به جسم مادی او می‌بود، باید با مردن و متلاشی شدن جسم انسان نابود می‌شد. لذا آگاهی از ویژگی‌های خود و اینکه چه نوع موجودی است و چه ویژگی‌ها و قابلیت‌هایی دارد، چگونه باید زیست کند و چه عاقبتی در انتظار او است در کل شناخت و آگاهی مطلوب از خود (خودشناسی) ضروری است.

این حدیث از حضرت علی (ع) است که فرمود: من هانت علیه نفسه فلا تأمن به. هر کس به خود احترام نگذارد از شر او ایمن مباش. در این حدیث دو نکته کلیدی نهفته است و آن اینکه در وهله اول درجه اول مرتبه خودشناسی رسیده باشد و قدر و منزلت انسانی خود را درک کرده باشد و در مرحله بعد اینکه در صورت درک این موضوع فرد مذکور می‌تواند موجبات خیر و آسایش را برای دیگران فراهم کند و نیز در غیر این صورت می‌تواند به یک انسان شرور و آسیب‌رسان به دیگران و محیط پیرامون خود تبدیل گردد. لذا از دیدگاه امام علی (ع) بین خودسازی و کیفیت حضور اجتماعی انسان رابطه وجود دارد و افراد خودساخته می‌توانند حضور اجتماعی مطلوب‌تری داشته باشند.

در شعری منسوب به امام علی (ع) قابلیت‌های درونی انسان و ویژگی‌های تحول‌آفرین آن بدین صورت تذکر داده شده است:

"و داروی درد تو در خود توست ولی آن را در نمی‌یابی و درد تو ناشی از خود توست ولی از آن آگاهی نداری. آیا

بر آنی که جرم آسمانی ناچیزی هستی، در حالی که عالم بیکران هستی در اندرون تو جای گرفته است؟ تو خود آن کتاب پرواضحی که با حروف آن، آنچه نهفتنی است آشکار می‌گردد و البته که تو را نیازی به آنچه خارج از توست نیست، اندیشه کارگشا در خود توست، اما آن را بروز نمی‌دهی."

خودسازی و تربیت خویشتن نه تنها می‌تواند در رشد اخلاقی، معنوی، عقلانی، رفتاری و تربیت جسمانی فرد مؤثر باشد، بلکه می‌تواند ارتباط مؤثر اجتماعی را با اعضاء خانواده و محیط اجتماعی فراهم آورد. در این بین خانواده با کارکردها و نقش‌های مختلفی که بر عهده دارد در تنظیم زندگی اجتماعی انسان نقش مهمی دارد؛ چرا که انسان در درون خانواده متولد شده، رشد یافته، بسیاری از امور و مفاهیم را فرا می‌گیرد و همواره با آن سر و کار دارد. از این رو مهمترین تجربه‌های انسانی که اساسی‌ترین عوامل شکل دهنده شخصیت‌اند، در خانواده نمود پیدا می‌کنند.

در نهایت باید گفت که تربیت و توان‌پروری و حل مسائل فردی و اجتماعی که محصول زندگی اجتماعی و روابط اجتماعی است؛ وابستگی مستقیم به خودشناسی و خودآگاهی داشته و با خودسازی و افزایش مهارت‌های فردی، می‌توان در کشف، بررسی، حل مسائل اجتماعی و نیز روابط اجتماعی مطلوب، توفیقات بهتری را حاصل نمود. لذا هر چه مهارت‌های فردی، شناخت خود و خودسازی در افراد بیشتر گردد باعث توفیق بیشتر در ارتباطات اجتماعی و معنوی شده و در نهایت انسان را به سمت کمال نهایی سوق می‌دهد.

