

مهارت
خود آگاهی

دبیرستان نرگس
تأسیسات 1398





مهارت خود آگاهی



خود آگاهی چیست؟

شناخت ما از خصوصیات

ظاهری ، افکار، باورها، ارزش ها، عواطف،

نقاط قوت و ضعف، خواسته ها،

علاقه ها، ترس ها و یا نفرت های ما
از چیزهای مختلف



بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ

من کیستم؟

من دخترى هستم



افکار



تجربیات

علاقه‌ای

عواطف

تفاوت

بازورها و ارزشها

ویژگی‌های ظاهری

نقاط قوت

شما چه مزایایی دارید که دیگران ندارند؟ (مثلا مهارتها، تحصیلات)

چه کاری را بهتر از دیگران انجام می دهید؟

دیگران (بخصوص خانواده) چه توانمندیهای در شما می بینند؟

به کدامیک از کارهای خود بیشتر افتخار می کنید؟

به چه ارزشهایی باور دارید که دیگران از نشان دادن آنها عاجزند؟



• نقاط ضعف

- معمولاً از انجام کدام وظایف سرباز می زنید زیرا احساس می کنید که اعتماد به نفس لازم را برای انجام آن ندارید؟
- اطرافیان شما چه چیزهایی را نقطه ضعف شما می دانند؟
- آیا نسبت به تحصیلات و مهارتهایی که کسب کرده اید اعتماد دارید؟ اگر نه، ضعف شما در کجاست؟
- عادات منفی شما چیست؟ (مثلاً آیا دیر حاضر می شوید، بی نظم هستید، کم حوصله هستید یا نمی توانید استرس خود را مدیریت کنید)
- آیا ویژگیهای شخصیتی خاصی دارید که شما را عقب نگه می دارد؟



به این سوالات از دید خود و از دید اطرافیان‌تان پاسخ دهید.

فعلالت منزل
خود آزمایی

- در این زمینه فروتنی و خجالت را کنار بگذارید.

- اگر مشکلی برای این کار دارید، لیستی از ویژگیهای شخصی خود تهیه کنید. بخشی از این ویژگیها حتما نقاط قوت شماست.

• توصیه:

نقاط قوت خود را نسبت به اطرافیان خود در نظر بگیرید.
مثلا...





فعالیت منزل
خود آزمایی



انواع آگاهی از خود

به تصویری که هر کس از ظاهر فیزیکی خود دارد
خود فیزیکی گفته می شود.

سوال:

آیا از ویژگی های ظاهری خود راضی هستیم یا احساس خوبی نداریم؟



دختر یا پسر بودن

تصور یا برداشتی است که هر کس از هویت و تمایلات خود دارد.



آیا از دختر یا پسر بودن خود احساس رضایت داریم یا خیر؟



تصور شخص از اعتقاداتش که معمولاً به زندگی
و باورهای مذهبی او معنا می بخشد خود معنوی گفته می
شود.

خود اجتماعی:

به تصویری که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد گفته می شود.
دیگران ما را چگونه می بینند ؟

چگونه در گروه ها ظاهر می شویم ؟
در اجتماع چه نقش هایی باید داشته باشیم ؟

پایگاه اجتماعی ما چگونه است ؟

دیگران با ما چگونه هستند و ما با دیگران چگونه ایم ؟

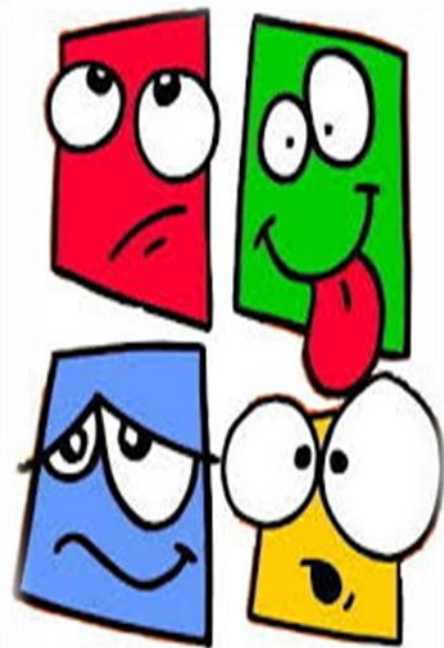


فعالیت کلاسی

هرگز	به ندرت	اغلب اوقات	همیشه		
				آیا برای خود ارزش قائل هستم؟	1
				آیا روحیه انتقاد پذیری دارم؟	2
				نسبت به ارزش ها و باورهایم آگاهی کامل دارم و از آن دفاع می کنم؟	3
				احساس خشنودی و رضایت خاطر دارم؟	4
				هنگام اتفاقات ناراحت کننده می توانم روحیه خود را آرام نگهدارم؟	5
				با دیگران با احترام برخورد می کنم؟	6
				اغلب از روحیه مثبت اندیشی برخوردارم؟	7
				روحیه همکاری و مشارکت بالایی دارم؟	8
				از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر استقبال می کنم؟	9
				روحیه قدر دانی بالایی دارم؟	10

به نظر شما چه عواملی خود آگاهی را رشد می دهد؟





عوامل موثر در رشد خود آگاهی:

1- پذیرش خود

2- پذیرش دیگران

3- مسئولیت پذیری



به نظر شما چه عواملی مانع خود آگاهی می شود؟



غرور

موانع خود آگاهی:

1- غرور و تکبر

2- توقعات و انتظارات بیش از حد

3- همه چیز خواهی



زندگی رو نابود میکنه

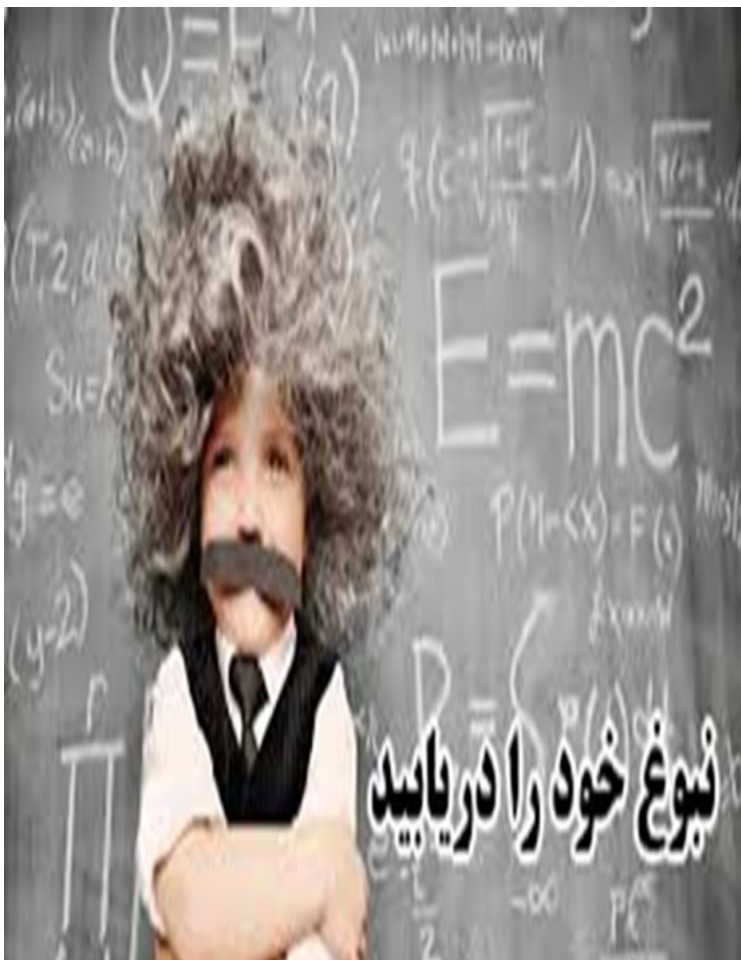


تمرین های کسب خود آگاهی:

۱- فرصتی فراهم کنیم و سری به خودمان

بزنیم و از خود سوال کنیم که «من کیستم؟»

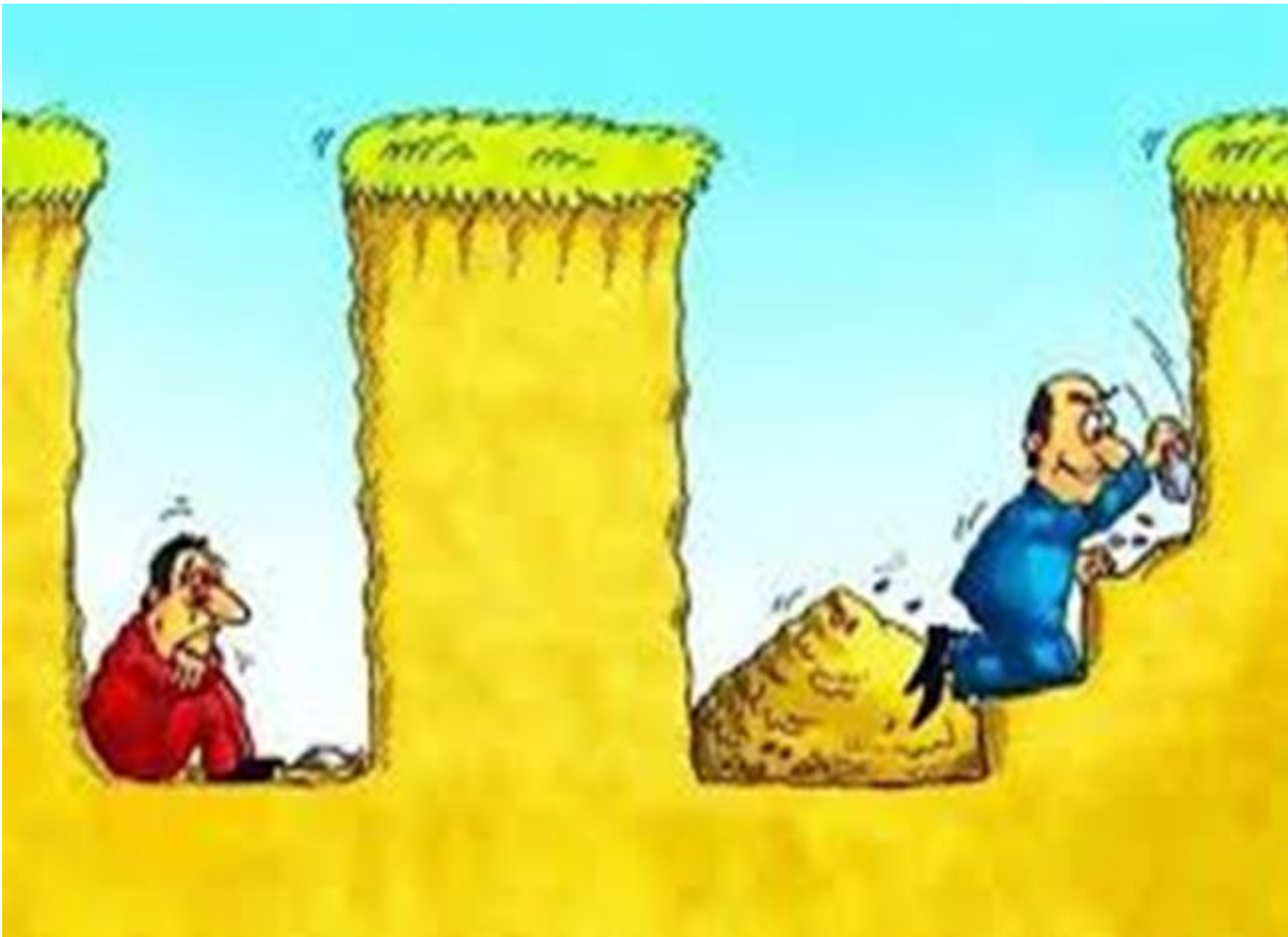




۲- به این باور برسیم که در جهان هستی وجودی منحصر به فرد هستیم و توانایی‌هایی داریم که دیگران فاقد آنند.

۳- بدانیم انسانیت ما در اعماق وجود ما نهفته است، آن‌ها را کشف کرده و در رفتارهایمان به کار گیریم.

مصادیق انسانیت در من کدام است



برداشت من؟

۴- سعی کنیم از خود تصویری مثبت، تصویر انسانی موفق و توانا داشته باشیم.

۵- انسان‌ها همان‌گونه که می‌اندیشند، زندگی می‌کنند، پس مثبت بیاندیشیم





۶- عواملی که موجب نگرانی و اضطراب در ما می‌شود
را شناسایی کنیم و با اولویت‌بندی در رفع آن‌ها اقدام نماییم.

۷- هر روز در بهترین اوقات خود و در لحظاتی خاص در خلوت،

با خدا گفت و گو کنیم و از او بخواهیم تا قدرت درونی ما را افزایش دهد

و بدانیم که خواسته‌های ما از خداوند مانند یک لیوان آب از یک اقیانوس است.



۸- محبت کردن را در خود توسعه دهیم و از دشمنی و تنفر که زیبایی‌ها را

زشت و کدر می‌کند و انرژی درونی انسان را کاهش می‌دهد، پرهیزیم.

تمرین کنیم هر روز یکی از کینه‌هایی را که در دل داریم فراموش کنیم.



۹- فرض کنیم فقط یک سال دیگر فرصت زندگی داریم.

چه کارهایی را انجام خواهیم داد؟

چرا از هم اکنون انجام ندهیم؟



لَا تُغْنِي عَنَّا أَرْوَاحُ الصَّالِحِينَ

لَا تُغْنِي عَنْهُمْ

منابع: سایت تبیان
مهارت‌های زندگی اشاره 37
کتاب تفکر