

خود آگاهی

Self Awareness

مهارتهای زندگی چیست؟

○ توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید.

○ به طور کلی مهارت های زندگی عبارتند از : توانایی هایی که منجر به افزایش بهداشت روانی افراد جامعه ، بهبود روابط انسانی ، افزایش سطح سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می شوند.

ده مهارت مهم زندگی عبارتند از

۱. مهارت خود آگاهی
۲. مهارت همدلی
۳. مهارت برقراری رابطه مؤثر
۴. مهارت روابط بین فردی سازگارانه
۵. مهارت تصمیم گیری
۶. مهارت حل مساله
- ۷- مهارت مقابله با هیجان های منفی
۸. مهارت مقابله با استرس
۹. مهارت تفکر خلاق
۱۰. مهارت تفکر انتقادی

"من کیستم؟"

- خودآگاهی به این معنی است که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می کنیم و براساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می کنیم.
- خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها است.
- خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود.

اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی

- هرچه بیشتر و بهتر خودتان را بشناسید، بهتر می توانید آنچه را که هستید، بپذیرید و یا تغییر دهید.
- وقتی ما شناختی از خود درونی مان نداشته باشیم، خود را به دست محیط و اطرافیانمان می سپاریم و در نتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت ما را شکل داده و برای ما قالب و ساختار تعیین می کنند.
- رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.
- شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد.

مؤلفه های مهارت خود آگاهی

○ آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی

○ آگاهی از نقاط قوت خود

○ آگاهی از نقاط ضعف خود

○ آگاهی از افکار خود

○ آگاهی از باورها و ارزش های خود

○ آگاهی از اهداف خود

عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی

- خود را با تمام ویژگیهای مثبت و منفی که دارید، بپذیرید و دوست داشته باشید
- خود را سرزنش نکنید، از خودتان انتظار بیش از حد نداشته و از خود واقعی تان دور نشوید.
- علاوه بر خود، دیگران را نیز همان گونه که هستند، بپذیرید و دوست داشته باشید
- در قبال خود و دیگران "مسئولیت پذیر" باشید و از زیر بار قبول مسئولیت شانه خالی نکنید
- برای روبرو شدن با واقعیت درونی خودتان آماده باشید
- گاهی خودآگاهی، نیازمند تغییر است و این تغییر نیازمند تلاش می باشد.
- برای روبرو شدن با حقیقت وجودی مان یعنی خودآگاهی، داشتن صداقت و شجاعت دو شرط اساسی است.

موانع رسیدن به خودآگاهی

- غرور و خودبزرگ بینی
- توقعات و انتظارات بیش از حد از خود
- کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت
- عدم آگاهی افراد از تفاوت میان "خود درونی" و "شخصیت"

با تلاش برای رسیدن به خودآگاهی، سعی کنید کلیه استعدادهای
بالقوه تان را کشف کرده و در جهت شکوفایی آنها گام بردارید. ترس،
شک و عدم امنیت شما را از انتخاب آزاد منحرف کرده و از خود درونی
تان دور می سازد.

مهارت خود آگاهی

- خود آگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قوت ، توانایی ها و ناتوانایی ها می باشد.
- بهترین روش برای قوی کردن خود آگاهی آن است که یاد بگیریم از نقاط قوت و تواناییهای خود استفاده کرده تا نقاط ضعفمان را بهبود بخشیم

می توان به صورت عملیاتی خود آگاهی را به صورت زیر طبقه بندی کرد:

○ ۱- شناخت ویژگی ها (جسمانی، احساسی و رفتاری)

○ ۲- شناخت توانایی ها و مهارت ها (توان مندی ها، پیشرفت ها و موفقیت ها)

○ ۳- شناخت نقاط ضعف (شناسایی، پذیرش و ...)

○۴- شناخت افکار

○۵- شناخت باورها و ارزش های خود

○۶- شناخت اهداف خود

○ با بکارگیری این مهارت شخص قادر خواهد بود شرایط درونی خود (و

دیگران) را بررسی نماید.

شناخت ویژگیها

- آیا تا به حال از خود سوال کرده اید که:
 - من کیستم؟
 - چه ویژگی هایی دارم؟
 - چقدر خودم را دوست دارم؟
- عکس العمل من زمان متوجه شدن حضور پدرم در زندان چه بود؟ رفتارهای من با مادرم که به تنهایی بار زندگی را به دوش می کشد چگونه است؟

○ نامه ای به خود بنویسید و در آن نامه بگویید من کیستم؟

○ چه ویژگی هایی دارم؟

○ رفتارهای من در مقابل پدرم زمان ملاقات و با مادرم چگونه است؟

○ (البته صداقت را به عنوان شرط اصلی در نظر بگیرید).

○ خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود . شناخت اجزایی مثل

خصوصیات جسمانی ، احساسات ، افکار

○ رفتار، اهداف و نقاط قوت و ضعف خود . به عبارت ساده تر، آگاهی از این که از

نظر جسمانی چه ویژگی هایی دارید

○ چقدره؟ وزن تان چقدره؟ رنگ چشمتان چه رنگی است؟ از نظر عاطفی در چه

شرایطی هستید ، شاد هستید؟ عصبانی هستید؟

○ غمگین هستید ؟ یا چطوری به دنیا و مسایل پیش روی تان نگاه می کنید؟

○ چه ویژگی های خوب و بدی دارید؟

○ مثلاً از این ویژگی خودم که خجالتی هستم خوشم نمی آید اما از این که دختر یا پسر

مهربانی هستم و به دوستانم کمک می کنم خوشم می آید.

○ چه افکاری در مورد زندانی بودن پدرم دارم ؟ نظرم در مورد جرم پدرم چیست؟ در مورد

رابطه پدر و مادر چه فکری می کنم؟

○ آیا در بین شما فردی وجود دارد که از همه خصوصیات خود راضی باشد؟

○ فکر می کنید دوستانتان در گروه خصوصیتی متفاوت از شما دارند؟

○ علت تفاوت‌های شما در این ویژگیها چیست؟

○ فکر می کنید خانواده چه نقشی در تفاوت ما با دیگران دارد؟

○ نقش شما در تفاوتتان با دیگران چقدر است

الگوهای فکری ناسالم

- عادت های فکری ناسالم و مضر موجب شدت یافتن احساسات ناخوشایند و رفتارها و تصمیم های نامناسب می شود
- برای مثال: اگر معتقد باشید مردم کلاهبردار و حقه باز هستند و به هیچ کس نباید اعتماد کرد، چون همین افراد سر پدر من کلاه گذاشتند و او به زندان افتاد.
- همه مردم قابل احترام و قابل اعتماد هستند، مگر این که خلافش ثابت شود
- آن وقت در ارتباط با دیگران چه احساساتی را بیشتر تجربه می کنید؟

برخی از الگوی های فکری ناسالم عبارتند از:

الگوی فکری قربانی بودن:

- شما فکر می کنید که قربانی اوضاع و شرایط و خانواده ای هستید که در آن به دنیا آمده اید و هیچ کاری نمی توانید برای کمک به خود و خانواده تان انجام دهید
 - حتی در خانه خودتان وقتی پدر نیست یک جور وقتی هم پدر می آید تازه باید
- دعاهای مادر و پدر را بشنوید و مرتب مواظب باشید که یک وقت وضع از این چیزی که هست بدتر نشود .

می دانید این الگوی فکری با شما چکار می کند؟

○ الگوی فکری قربانی بودن باعث می شود که شما خودتان را مسئول رفتارها، تصمیم ها و اشتباهاتی که مرتکب شده اید ندانید .

○ پس دیگر مجبور نیستید پاسخ گوی رفتارها و اشتباهایتان باشید و مسئولیت آن را قبول کنید به همین دلیل هم وقتی به خاطر اشتباهایتان مورد سؤال قرار می گیرید عصبانی یا غمگین می شوید

الگوی فکری سرزنش

- این الگوی فکری شبیه الگوی فکری قربانی بودن است . شما مسئولیت رفتارها و تصمیم هایتان را نمی پذیرد و در عوض سعی می کنید نشان دهید این دیگران هستند که مسئول اصلی اشتباهات شما هستند
- « معتادی را در نظر بگیرید که علت اعتیادش را فقر و دوستان ناباب می داند و هیچ مسئولیتی برای خودش قائل نیست

الگوی فکری درماندگی

○ اگر شما فکر می کنید علت اصلی مشکلات شما ، پدرزندان، مادر ، خانواده ، جامعه و

دیگران هستند، قاعدتاً احساس درماندگی می کنید و فکر می کنید که برای حل

مشکلاتتان هیچ کاری از دست شما بر نمی آید

○ بنابراین وقتی می خواهند مسئولیتی را هر چند کوچک به شما بدهند می ترسید و از

قبول آن سر باز می زنید و همیشه به جمله « تو از پس این کار بر نمی آیی » و « تو

نمی توانی کار را انجام دهی » می رسید

الگوی فکری حق ویژه داشتن

- شما فکر می کنید قوانین برای دیگران است و نباید در مورد شما اجرا شود ، و نباید هزینه اشتباهات و تصمیم های غلط خود را پردازید
- شما فکر می کنید، چون خیلی سختی و بدبختی کشیده اید، باید سهم بیشتری از دنیا داشته باشید و یا حق دارید اشتباه کنید و هیچ کس هم نباید چیزی به شما بگوید .
- بنابراین وقتی با اعتراض دیگران مواجه می شوید ، عصبانی شده و رفتارهای نامناسب از خودتان نشان می دهید.

الگوی فکری نادیده گرفتن امور مثبت و توجه بیش از حد به منفی ها

- این الگوی فکری باعث می شود که فقط به نداشته های خودتان فکر کنید به چیزهایی که از دست داده اید و بر ویژگی های منفی خودتان تمرکز کنید
- چیزهای خوبی را که دارید اصلاً نمی توانید ببینید توجه به منفی ها و نادیده گرفتن امور مثبت باعث می شود که افسرده حال و غمگین شوید و نتوانید از فرصتهای خوبی که دارید استفاده کنید.

الگوی فکری فاجعه سازی

○ این الگوی فکری باعث می شود که شما مشکلات و گرفتاری هایتان را خیلی بزرگ کنید .

○ این الگوهای فکری ناسالم و مضر هستند و احساس ناراحتی و سرخوردگی ایجاد می

نماید.

○ همچنین این الگوهای ناسالم جلوی تلاش و پشتکار فرد را می گیرد و اجازه ن می دهد

آن طوری که شایس ته است حرکت کرده و پویایی لازم را داشته باشد و در نتیجه ممکن

است روز به روز اعتماد به نفس فرد کمتر و کمتر شود.

○ واقعیت این است که الگوهای فکری ناسالم و مضر باعث می شوند "صحبت های

درونی منفی " در ذهن شما فعال شود

○ صحبت های درونی منفی باعث می شود شما احساسات منفی نسبتاً شدیدی را تجربه کنید

و احساسات منفی منجر به بروز رفتارهای نامناسب می گردد.

○ منظور از صحبت های درونی منفی الگوهایی از تفکر است که به جای حل مشکل و رشد و

پیشرفت ، فرد را کم انرژی ، درمانده ، تنها و ناتوان می سازد به عنوان مثال :

○ من دیگر درس نمی خوانم چون تحصیل کرده ها بیکارند ،

○ به موقعیت های زیر توجه کنید و پیامهای منفی را به پیامهای مثبت تبدیل نمایید.

○ **پیام منفی :** همه همسایه ها با دید بدی به ما نگاه میکنند چون می دانند پدر من معتاد

است و الان به خاطر سرقت در زندان حضور دارد، دیگر نمی توانیم در این محله زندگی

کنیم.

○ **پیام مثبت :** درست است پدرم اشتباهات زیادی در زندگی اش داشته و بیشترین عوارض

آن نصیب خودش و ماها شده ولی باخواست خدا این بار که از زندان آزاد شد با توجه به

گفته خودش تغییر می کند و از طرفی اعتیادش را در زندان ترک می کند.

شناخت نقاط ضعف

- آیا فکر می کنید کسی پیدا می شود که همه ی ویژگی های او مثبت باشد و بتواند همه کارها را به درستی انجام دهد؟
- آیا کسی پیدا می شود که هیچ نقطه ضعف یا ویژگی منفی ای نداشته باشد؟ مسلماً خیر ، همه آدم ها در برخی زمینه ها ضعیف عمل می کنند و نقطه ضعف هایی دارند.
- داشتن نقطه ضعف در هر فردی کاملاً عادی و طبیعی است؛ آنچه اهمیت دارد آگاهی از نقاط ضعف می باشد.

خودآگاهی بالا

- بینش و شناخت مثبت و بالا از خود
- کنترل مناسب بر رفتارهای خود
- احساس توانمندی در ابراز وجود
- احساس ارزشمندی و تعلق به گروه
- بالا بودن اعتماد بنفس
- خوش بینی و هدفمندی
- سازگاری بالا
- توانایی حل مساله و تصمیم گیری

خودآگاهی پایین

- شناخت کم و منفی از خود
- کنترل ضعیف بر رفتارهای خود
- احساس خود کم بینی و حقارت
- مشکلات ارتباط بین فردی و گروهی
- پایین بودن اعتماد بنفس
- بی هدف
- مشکل هویت و تعارضات روانی
- ناتوانی در حل مساله و تصمیم گیری

پیامدهای خودآگاهی و اعتماد بنفس پایین

- ۱○ عامل خطر اختلالات روانی
- ۲○ بزهکاری
- ۳○ اعتیاد به مواد مخدر و سیگار
- ۴○ اختلال شخصیت
- ۵○ عدم کسب موفقیت لازم در زندگی

مهارت‌های خودآگاهی شامل

○ خود ارزیابی

○ شناسایی نقاط قوت و ضعف

○ تفکر مثبت

○ ایجاد خودانگاره و تصویر تن مثبت

انواع خود

- ۱- خود فیزیکی
- ۲- خود جسمی
- ۳- خود واقعی
- ۴- خود آرمانی
- ۵- خود کاذب
- ۶- خود اجتماعی
- ۷- خود بردیگران
- ۸- خود معنوی
- ۹- خود حقیقی

خود فیزیکی

به حسی اطلاق میشود که نسبت به بدنتان دارید، از این طریق با دیگران

ارتباط برقرار می کنیم. ارتباط چشمی، لمس کردن، ایما و اشاره، حالات

چهره و..

خود واقعی

«درونی ترین بخش وجود ما است.

«عمومی ترین و خصوصی ترین بخش خود است.

«دوست داریم آن را پنهان کنیم.

«آن چه را من از دیگران پنهان می کنم اغلب همان چیزی است که آنها از

من پنهان می کنند.»

راجرز

خود آرمانی

به آن جنبه از خود توجه دارد که آرزو داریم باشیم.

خود کاذب

به آن جنبه از خود توجه دارد که معمولا در ارتباط با دیگران به آن

تظاهر می کنیم.

خود برای دیگران

دیگران ما را چگونه می بینند.

وقتی با دیگران هستیم چگونه ارتباط ما به چند عامل بستگی دارد.

ارتباط ما با آن فرد

آیا او را دوست داریم یا نه؟

آیا با او احساس امنیت می کنیم یا نه؟

آیا او در مقام بالاتری از ما قرار دارد یا نه؟

خود اجتماعی

به آن جنبه از خود توجه دارد که در نقش های مختلف اجتماعی معمولاً به آن شکل ظاهر می شویم.

مثال: در نقش مدیر، در نقش دانش آموز، در نقش شهروند، در نقش همکار ، ...

پنجره جوهری

(جولافت و هاری اینگهامز)

موضوع	آشنا برای خودم	ناآشنا برای خودم
آشنا برای دیگران	<u>منطقه باز</u>	<u>منطقه کور</u>
ناآشنا برای دیگران	<u>منطقه مخفی</u>	<u>منطقه نا آشنا</u>

پنجره جوهری

منطقه کور:

خصلتهایی که خودمان نمی بینیم ولی دیگران میبینند و آگاهند

منطقه معلوم:

هم خودمان آگاهیم وهم دیگران آگاهند

منطقه تاریک:

خودمان می دانیم و میبینیم ونه دیگران (ناشناخته ها)

منطقه خصوصی:

فقط خودمان آگاهیم ومیبینیم

شرط لازم برای گام برداشتن در این مسیر ها (کور و معلوم و..) جسارت و خطر

پذیری میباشد.)