

# صورت حساب خودآگاهی

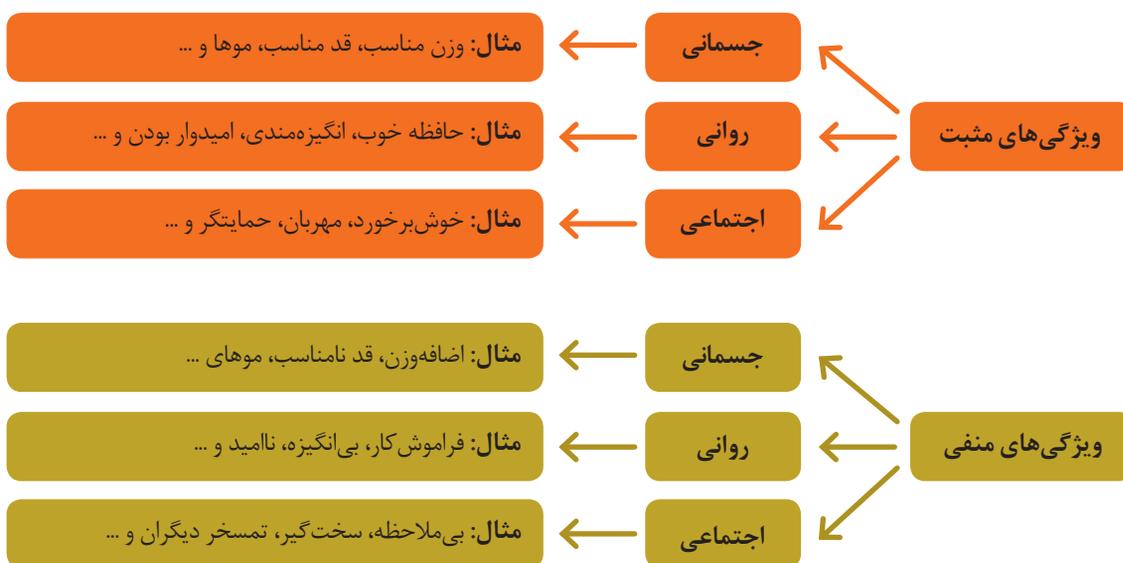


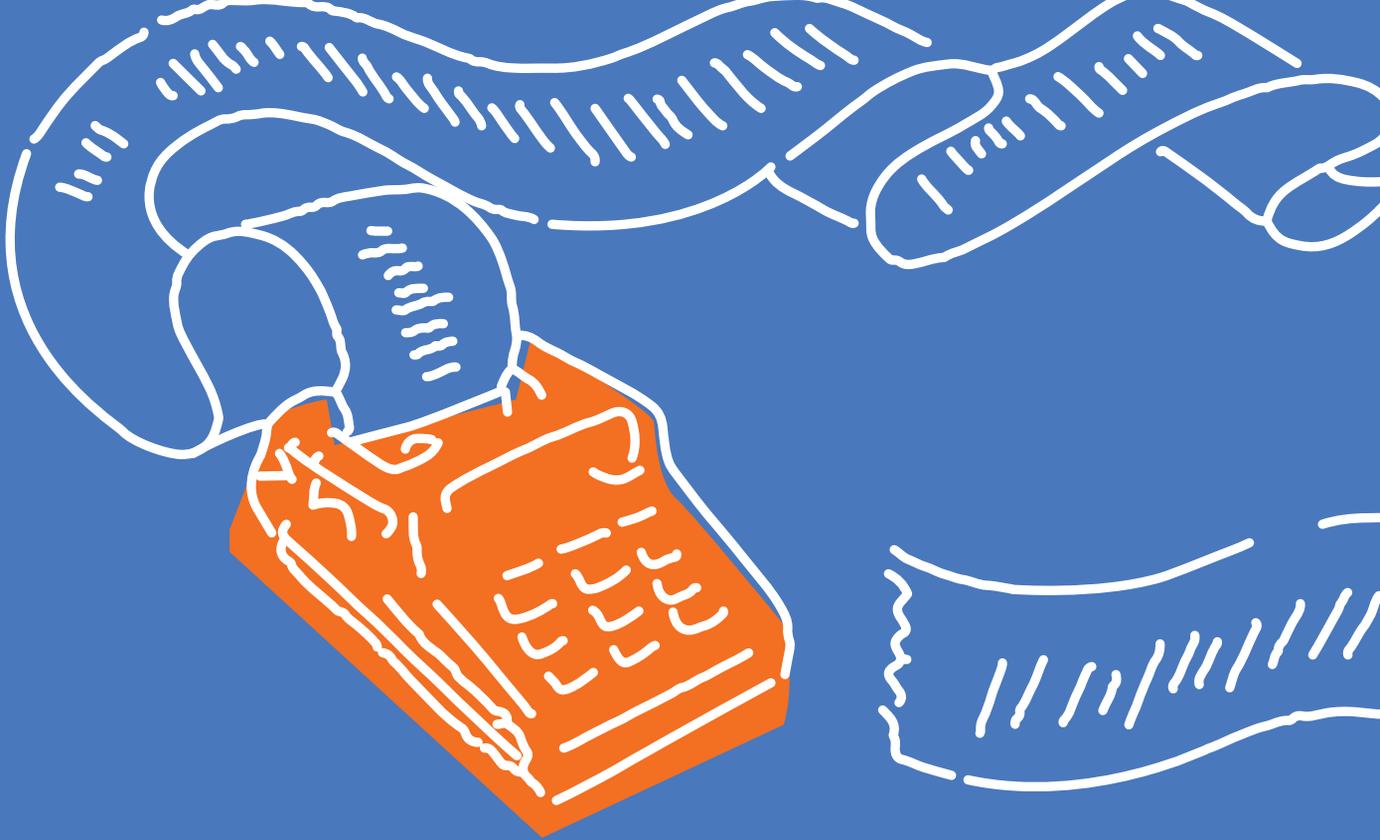
محسن آرزوی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

خودآگاهی را به‌عنوان مهارت‌های اساسی‌تر معرفی کرده است. از بین موارد ذکرشده، خودآگاهی به دلیل کارکردهای متعددی که در زمینه‌های مختلف همچون انتخاب‌ها، خودتنظیمی، مدیریت هیجانات و ... دارد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از صفات شخصیتی، نقاط قوت و ضعف، رفتارها، احساسات، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهای خویش است. هدف از خودآگاهی توانایی شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی جسمانی، روانی و اجتماعی است که در نتیجه آن فرد به‌صورت واضح و صریح ارزش‌های خود را می‌شناسد و به تصویر واقع‌بینانه‌ای از خود دست می‌یابد.

تغییر سبک زندگی، افزایش منابع استرس، چالش‌های زندگی روزمره و تأکید بر مسئولیت‌پذیری افراد، این ضرورت را ایجاد می‌کند که افراد به مهارت‌های زندگی مجهز باشند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی-اجتماعی هستند که توانایی مقابله مؤثر با چالش‌ها و استرس‌ها، و سازگاری با خود، دیگران، جامعه، فرهنگ و محیط را برای فرد به ارمغان می‌آورد. «سازمان بهداشت جهانی» ۱۰ مهارت تصمیم‌گیری، تفکر نقاد، حل مسئله، مدیریت هیجانات، تفکر خلاق، جذب حمایت اجتماعی، ارتباط مؤثر، مدیریت استرس، همدلی کردن و





و برنامه‌ای راهبردی تا زمان رسیدن به هدف مورد نظر (مثلاً دو ماه، سه ماه و ...) طراحی کنید. حال با دقت به اجرای برنامه بپردازید.

**تعهد و جنگیدن**  
 برای وزن مناسب، موهایی مناسب برای حافظه عالی، باانگیزی، امیدوار بودن برای محترمانه برخورد کردن با دیگران، قوی برای ...

**پذیرش بی‌قید و شرط میزان قد**



**برخوردهای اشتباه و رایج با نقاط ضعف**

غالباً مشاهده می‌شود که افراد به جای واکنش سازنده نشان‌دادن به نقاط ضعف، رویکردی غیرسازنده در پیش می‌گیرند که به سبب آن ویژگی منفی نه تنها رفع نمی‌شود بلکه تشدید می‌شود. از جمله واکنش‌های غیرسازنده انکار نقاط ضعف، فاجعه‌سازی، سرزنش خود، سرزنش دیگران، ناامیدی و مانند آن است. در صورتی که پذیرش ویژگی‌های منفی، نگاهی واقع‌بینانه نسبت به آن‌ها و برنامه‌ریزی و تلاش در جهت رفعشان می‌تواند در از بین بردن نقاط ضعف مؤثر واقع شود.



► برای مشاهده ادامه مقاله  
 رمزینه را اسکن کنید.

منبع  
 رادفر، شکوفه و حمیدی، فریده (۱۳۸۷).  
 راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (ویژه  
 مدرسین). پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی  
 جانبازان. تهران.

**تمرین:** برگه‌ای سفید بردارید و «نقاط قوت و ضعف»، «فعالیت‌های لذت‌بخش - فعالیت‌های کسل‌کننده» و «ویژگی‌های شخصیتی» خود را روی آن بنویسید. سعی کنید هر چه می‌توانید فهرست‌های خود را طولانی‌تر بنویسید. حال نقاط ضعف خود را از نظر قابل تغییر بودن و یا غیرقابل تغییر بودن از یکدیگر تفکیک کنید. بدین معنی که آن دسته از ویژگی‌های منفی را که می‌توانید با تلاش‌ها هوشمندانه و اراده خود آن‌ها را از بین ببرید، از ویژگی‌های منفی که نمی‌توان آن‌ها را تغییر داد (برای مثال، میزان قد؛ اگر سن شما بالای ۲۵ سال است) تفکیک کنید.

فعالیت‌های لذت‌بخش	فعالیت‌های کسل‌کننده

نقاط قوت	نقاط ضعف

آنچه که متوجه می‌شوید این است که فهرست ویژگی‌های منفی که می‌توانید آن‌ها را تغییر بدهید، همواره بلندتر از فهرست ویژگی‌هایی است که لازم است آن‌ها را بپذیرید. در گام بعدی برای از بین بردن هر یک از ویژگی‌های منفی قابل تغییر راه‌حلی بیابید