





کمال

گوهر خود را هویدا کن ، **کمال این است و بس**
سنگ دل را سرمه کن ، در آسیای رنج و درد
همنشینی با خدا خواهی اگر در عرش رب
هر دو عالم را بنامت یک معما کرده اند
پند من بشنو ، بجز با نفس شوم بد سرشت
چند می گویی سخن از درد و رنج دیگران
سوی قاف نیستی پرواز کن بی پروبال
چون به دست خویشتن ، بستی تو پای خویشتن

خویش را در خویش پیدا کن ، **کمال این است و بس**
دیده را زین سرمه بینا کن ، **کمال این است و بس**
در درون اهل دل جا کن ، **کمال این است و بس**
ای پسر حل معما کن ، **کمال این است و بس**
با همه عالم مدارا کن ، **کمال این است و بس**
خویش را اول مداوا کن ، **کمال این است و بس**
بی محابا صید عنقا کن ، **کمال این است و بس**
هم به دست خویشتن واکن ، **کمال این است و بس**

مهارت‌های زندگی از منظر سازمان بهداشت جهانی

۶- مهارت مدیریت هیجان و خلق منفی

۷- مهارت حل مسئله

۸- مهارت تصمیم‌گیری

۹- مهارت تفکر خلاق

۱۰- مهارت تفکر نقاد

مهارت‌های زندگی از منظر سازمان بهداشت جهانی

۱- مهارت خودآگاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت روابط بین فردی

۴- مهارت ارتباط مؤثر

۵- مهارت رویارویی با استرس



۱. اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی
۲. شکل گیری مهارت خودآگاهی
۳. مؤلفه های مهارت خودآگاهی
۴. عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی
۵. موانع رسیدن به خودآگاهی

خود آگاهی چیست؟

• بسیاری از ما واقعاً خودمان را نمی شناسیم و از علایق و یا استعداد خود بی خبریم. نکات قوت و ضعف خود را نمیشناسیم. عدهای همیشه خوش بیناند؛ عدهای هم نسبت به همه چیز بدبیناند. باورها و اعتقادات ما ممکن است با باورهای دیگران مشترک باشد و یا آنکه در مواردی متفاوت باشد. هر یک از ما ممکن است چیزهایی را دوست داشته باشیم یا از چیزهایی متنفر باشیم. همه ما نیاز داریم که خیلی چیزها را درباره خود بدانیم.

• **خود آگاهی یعنی:**

• **شناخت ما، از خصوصیات ظاهری، افکار، باورها، ارزش ها
عواطف، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها، علایق، ترسها و نفرت ما
از چیزهای مختلف**

عوامل مؤثر در رشد خود آگاهی

- ۱- پذیرش خود: یعنی خودمان را با تمام ویژگی هایی که داریم بپذیریم. قبول کنیم که گاهی اشتباه می کنیم، گاهی از عهده انجام کاری بر نمی آییم، گاهی نمی توانیم آن گونه باشیم که خودمان و دیگران را راضی کنیم. بنابراین نباید در این موارد خودمان را سرزنش کنیم، از خودمان انتظار بیش از حد داشته باشیم و نا امید شویم.
- ۲- پذیرش دیگران: یعنی علاوه بر پذیرش خود دیگران را هم با همین ویژگی هایی که دارند بپذیریم.
- ۳- مسولیت پذیری: انسانهایی که از خود آگاهی برخوردارند، در قبال خود و دیگران «مسئولیت پذیر»ند و از قبول مسئولیت، شانه خالی نمیکنند. مسئولیت ها فرصتی هستند که نیروهای جسمی، روانی و اجتماعی شما را به چالش بر میانگیزانند؛ قدرت های خلاق شما را به حرکت و امیدارند و به شما کمک میکنند تا خودباوری قویتری داشته باشید. در واقع، قبول مسئولیت گامی بزرگ در جهت رشد و شکوفایی شماست.

اجزای خود آگاهی چیست ؟

شناخت نقاط ضعف	شناخت نقاط قوت	شناخت ویژگی های شخصیتی
شناخت نیازها و خواسته ها	شناخت پیشرفت ها و موفقیت ها	شناخت توانمندی ها و استعدادها
<u>شناخت اهداف</u>	شناخت ارزش ها	شناخت نگرش ها و باورها

گشودگی به تجربه

تخیل
زیبایی شناسی
عواطف
کنش ها
دیدگاه ها
ارزش ها

برون گرایی

صمیمیت
جمع گرایی
قاطعیت
فعالیت
هیجان خواهی
هیجان های مثبت

روان آزردهی

اضطراب
خشم
افسردگی
خودآگاهی
تکانش گری
آسیب پذیری به استرس

وجدان گرایی

شایستگی
نظم
وظیفه شناسی
تلاش برای موفقیت
پیگیری
احتیاط در تصمیم گیری



پرسونالوژی

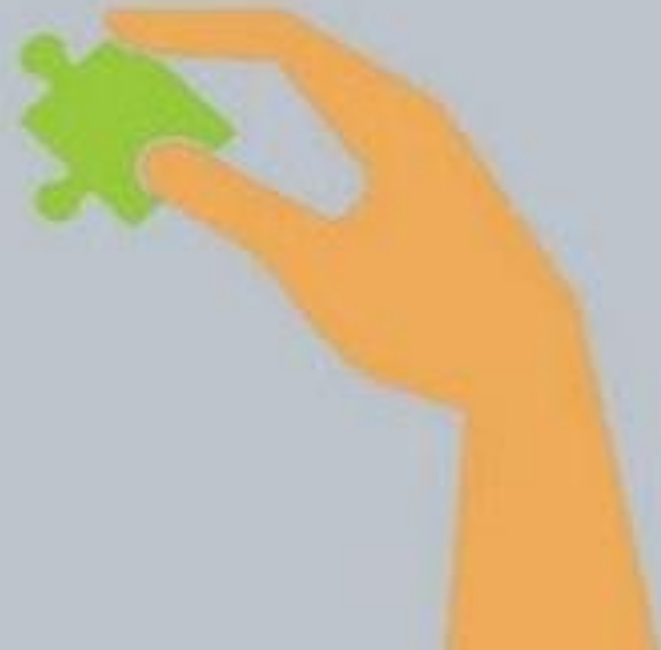
دانشنامه شخصیت شناسی

آزمون شخصیت NEO

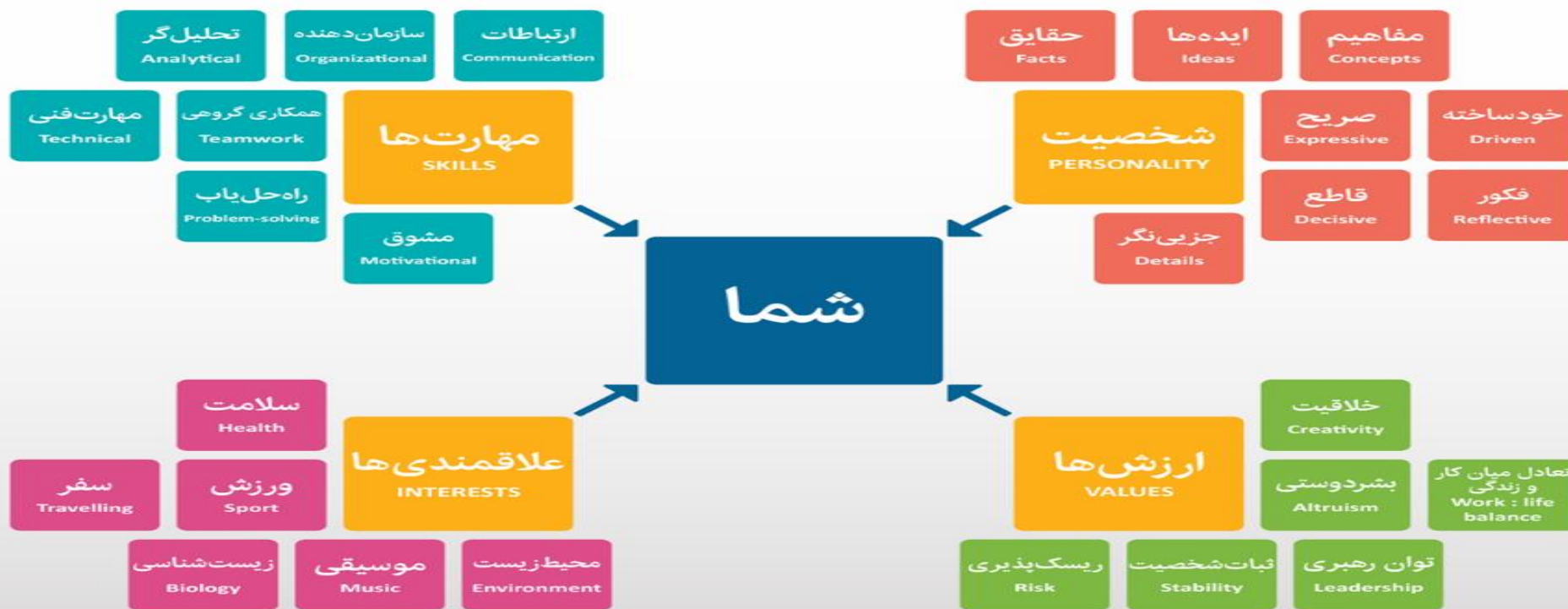
توافق پذیری

اعتماد
صداقت
نوع دوستی
تبعیت
تواضع
دل رحمی

خودشناسی



خودآگاهی



انواع خود آگاهی

خود آگاهی



بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست

در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

مولانا

ویژگی های افراد خود آگاه

خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد های خود را می شناسند و به آنها افتخار می کنند.

خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسند ، می پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می کنند.

موفقیتها و شکستهای خود را می شناسند، به موفقیت هایشان افتخار می کنند و از شکست هایشان درس می گیرند.

مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند.

برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.

به خود و دیگران احترام می گذارند.

موانع خودشناسی یا خود آگاهی

۱- فقدان علاقه ، مهارت ، باور و شخصیت

۲- عدم پذیرش خود و خودسرزنشگری در موقعیت های مختلف

۳- قبول نکردن مسئولیت

۴- غرور و تعصب بی جا

۵- احساس کامل بودن

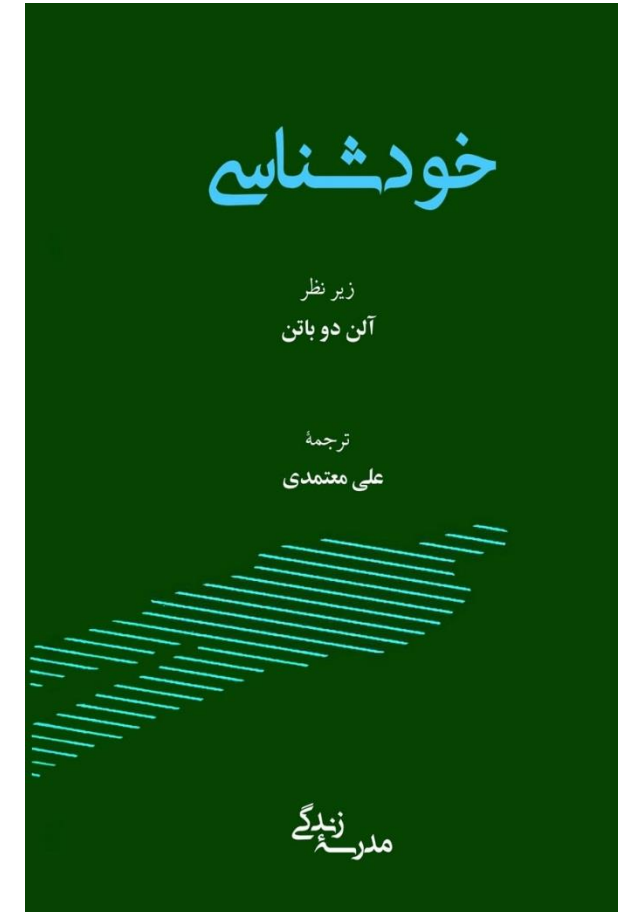
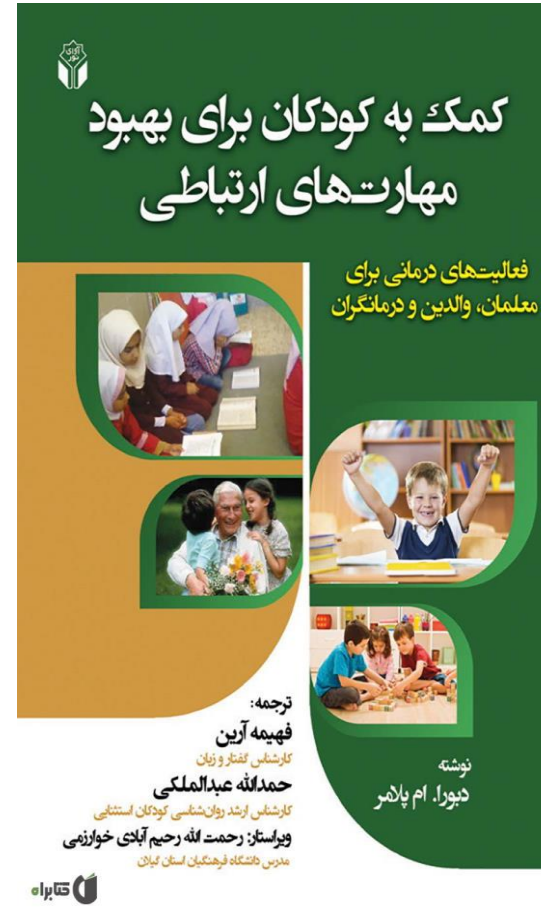
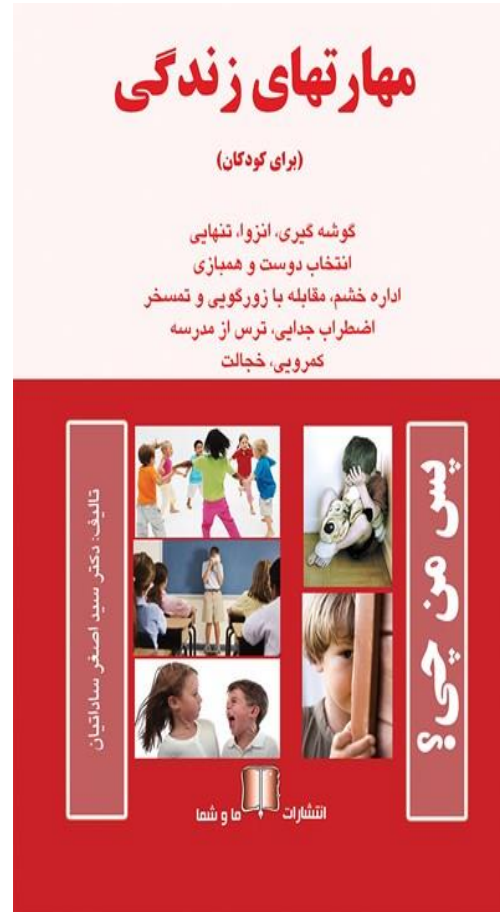


۸ گام خودشناسی

- روزانه دقایقی را به آرام سازی ذهن خود در مکانی آرام اختصاص دهید.
- پس از آرام سازی ذهن در دفتری شروع به نوشتن کنید، هر آنچه طی روز باعث آزار یا خوشحالی شما شده، علت آنها را صادقانه و به دور از فریب دادن خود بنویسید.
- در همان دفتر بخشی را به اهداف، آرزوها، علائق و استعدادهای خود اختصاص دهید، هر آنچه را در ذهن دارید بنویسید.
- به نقاط ضعف خود پردازید و آن ها را هم یاد داشت کنید.
- دفتر خودشناسی خود را روزانه بررسی کنید.
- تا می‌توانید کتاب های مفید بخوانید.
- از افراد آگاه در این مسیر غافل نشوید.
- با دوستان، افراد خانواده و همکاران خود گفت و گو کنید و از آنها بخواهید بازتابی از رفتارها و افکارشان را بازگو کنند

مطرفین یک نمونه عملکرد تخصص و وظیفه	نقدهای کلیدی در باره میزان خودآگاهی			عوامل خودآگاهی
	ارزیابی دوستان از من	ارزیابی خانواده از من	ارزیابی از خودم	
				میزان استفاده نفس
				عزت نفس
				خودپنداره
				خودآرزیابی
				هدفمندی
				پذیرش و رضایت از خود
				تخصص و هویت پایه
				شناخت نیازها و اهداف
				شناخت نقاط قوت و ضعف درونی
				شناخت فرصت ها و تهدیدهای بیرونی

معرفی چند کتاب



خسته نباشید

