



مجتمع آموزشی
مجتهده بانو امین (رها)

مهارت خود آگاهی و خودشناسی



سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

پیشگفتار

• چگونگی شناختی که ما از خود داریم نقشی مهم و زیر بنایی در احساس رضایت از زندگی دارد. بنابراین ، تقویت توانایی خودآگاهی می تواند فرد را در جهت مقابله با مشکلات و حل آنها یاری دهد و به همین علت نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. خودآگاهی توانایی شناخت و آگاهی انسان از نقاط ضعف و قوت درون خویش است و این یک پیش شرط ضروری برای ایجاد روابط اجتماعی همدلانه بین فردی است .
عدم رضایت از خود نوعی هشدار به این است که نیازمند تغییر هستیم.....

خودآگاهی چیست؟

خودآگاهی ادراک و شناختی است که فرد از خویش دارد. و زمانی حاصل می شود که ما تصویری روشن از خصوصیات، ارزشها، نگرشها، علائق و نیازهای خویش داشته باشیم. "یکی از متفحصین روانکاوی در پاسخ به این سوال قدیمی می گوید: صرف اینکه همیشه این مساله به عنوان یک موضوع امکان پذیر (علیرغم مشکلات آن) مطرح شده است، مایه دلگرمی است. مسلماً، برفی از قسمتهای تشکیل دهنده ما پنهان است، و البته خود ما هم دوست نداریم به آنها اعتراف کنیم. به هر حال، آیا بهتر است رودررو، و با اخلاقی فحش به آنها نگاه کنید یا اینکه واقعیت وجود خویش را پشت پرده ای از دروغهای کوچک زیبا و تکراری پنهان سازید؟ به خویشتن بقبولانید که چنین ظاهرسازی، فقط توهمی در شما ایجاد می کند و این را بپذیرید که برای اطرافیان، نزدیکان و خانواده خود، همیشه یک فرشته ممسوب نمی شوید، بلکه گاهی اوقات، کمی هم دیو جلوه می کنید. این واقعیت، چاشنی زندگی شما، و تاکید بر شخصیت شماست. بنابراین، از بررسی دقیق نقاط ضعف خویش نترسید و خود را با لذت بردن از یک خودشیفتگی ایده آلیستی از شخصیت خویش ارضا نکنید."



انواع آگاهی از خود

۱ - خود فیزیکی: به تصویری که هر کس از ظاهر فیزیکی خود دارد گفته می شود. آیا از مشخصه های ظاهری خود راضی هستیم؟ یا احساس خوبی نداریم؟

مشخصه های ظاهری مانند (چهره، چاق و لاغر بودن، قد و تناسب اندام و ..)

۲ - خود جنسی: تصور یا برداشتی است که هر کس از هویت جنسی (مرد یا زن بودن) و تمایلات جنسی خود دارد.

۳ - خود اجتماعی: به تصویری که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد اطلاق می شود.

دیگران ما را چگونه می بینند؟ چگونه در گروهها ظاهر می شویم؟ چه نقش هایی باید در اجتماع داشته باشیم؟ پایگاه اجتماعی ما چگونه است؟ آیا کمرو و خجالتی یا فردی با نفوذ هستیم؟ دیگران با ما چگونه هستند؟ ما با دیگران چگونه هستیم؟ و آیا ...

۴ - خود معنوی: تصور شخص از اعتقاداتش است که معمولاً به زندگی و باورهای مذهبی او معنا می بخشد. مثلاً آیا به نیروی

ماورای طبیعت اعتقاد داریم؟ آیا مذهبی هستیم؟ آیا به زندگی پس از مرگ معتقد هستیم؟ آیا ...

۵ - خود تاریک: جنبه خاصی از خود است که در برگیرنده اسرار ماست. چون دوست نداریم فاش شود معمولاً انرژی زیادی

برای نگهدارنش مصرف می کنیم.

۶ - خود آرمانی: آن بخشی از ماست که می خواهیم به آن برسیم. دائم در این فکر هستیم که چگونه به نظری آیم؟ با نگاه به

زندگی دیگران، خوامان را با آن ها مقایسه می کنیم، سپس در ذهن خویش تصویری از خود می سازیم که دوست داریم آن

باشیم، به آن خود آرمانی می گویند.

۷ - خود واقعی: درونی ترین بخش وجود ماست که آن را به خوبی می شناسیم ولی افراد محدودی از آن آگاه هستند. ممکن

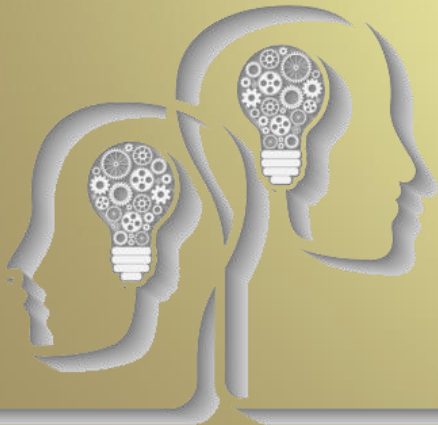
است آن را از دیگران پنهان کنیم، چون نگرانیم از این که اگر دیگران خود واقعی ما را بشناسند، ممکن است علاقه شان را به ما از

دست بدهند.



ویژگی های افراد خود آگاه

- برای خود ارزش قائل هستند.
- از رومیه ی انتقاد پذیری برخوردارند.
- به ارزش ها و اعتقاداتشان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع می کنند.
- احساس مسئولیت و رضایت خاطر زیادی دارند.
- در مقابل فشار و ضربه های روانی و اجتماعی مقاومت بیشتری را از خود نشان می دهند.
- به دنبال سرزنش و یا تمقیر دیگران نیستند، بلکه با دیگران در کمال احترام برخورد می کنند.
- اغلب از اندیشه ی مثبت نگری برخوردارند.
- رومیه همکاری و مشارکت بالاتری دارند.
- از مشورت با افراد متخصص استقبال می کنند.



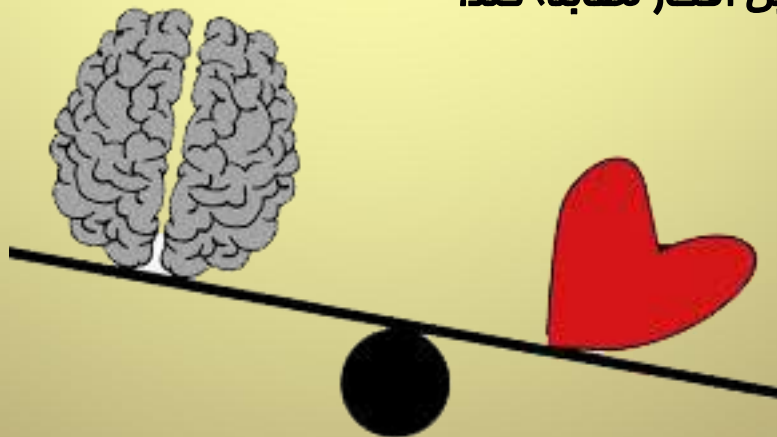
ابعاد وجودی شما...

کور دیگران آگاه- خود ناآگاه	معلوم همه آگاه
تاریک همه ناآگاه	فصوصی دیگران ناآگاه خود آگاه



تمرین های کسب خودآگاهی (خود فیزیکی)

- ✓ فوتتان را در آینه نگاه کنید. از ویژگیهای جسمی فوتتان که متی از نظر دیگران قابل تشخیص است بنویسید؟
- ✓ به این ویژگیها فکر کنید و مشخص کنید که کدامیک از آنها قابل تغییر، نامدودی قابل تغییر و یا قابل تغییر نیستند؟
- ✓ به موقعیت زیر فکر کنید مرجان از چهره فوت راضی نیست چه افکارناکارامدی در مرجان ایجاد می شود؟
- ✓ این افکار چه تاثیری بر احساسات و رفتارهای او دارد؟
- ✓ چگونه می تواند با این افکار مقابله کند؟



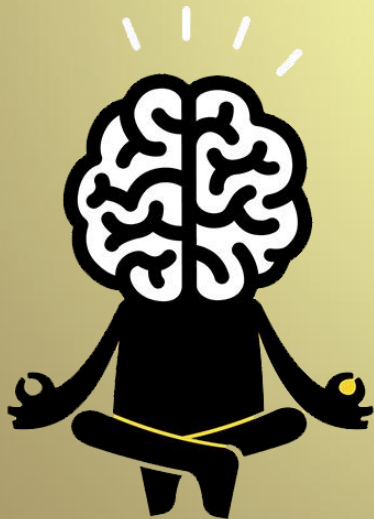
تمرین های کسب خودآگاهی (خود اجتماعی و آرمانی)

۱ - به کدام یک از شخصیتها و افراد معروف علاقمندی؟ از نظر شما آنها دارای چه ویژگیهایی

هستند که به آنها علاقمندی؟

۲ - نظر دیگران (دوستانتان) درباره شما چیست؟ ویژگیهای مثبت، منفی شما از نظر آنها چیست آیا

مواردی بوده که از آنها اطلاع نداشتید؟





واحد مشاوره پایه دهم
مجتمع آموزشی مجتهده بانوامین (رها)
مقطع متوسطه دو

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

گیره های ذهنی

