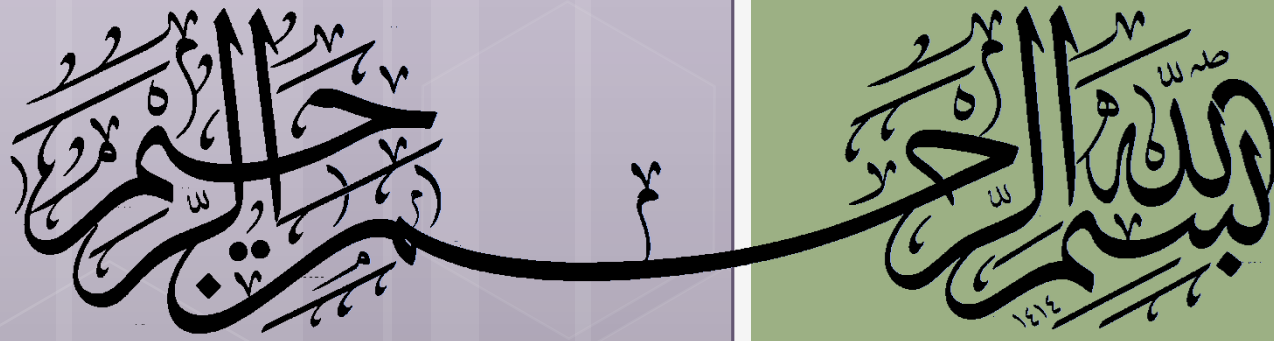




مدرس :

دکتر محسن گل محمدیان
(عضو هیات علمی دانشگاه
رازی)

آبان ماه ۱۴۰۰

mgolmohammadian@gmail.com

مهارت خود
آگاهی

لطفا بر روی کاغذ طوری
خود را معرفی کنید که
دوستان بتوانند تشخیص دهند
این شما هستید.

معارفه



چقدر خودتان را می‌شناسید؟
آیا می‌دانید چه توانایی‌ها و
شایستگی‌هایی دارید؟ از
ضعف‌ها و قوت‌های‌تان
آگاهید؟ می‌دانید چه اثری
روی دیگران می‌گذارید؟

برای آنکه بتوانید به سؤالاتی
از این قبیل پاسخ دهید، لازم است
بر یکی از مهارت‌های بسیار مهم
زندگی مسلط شوید: **خودآگاهی**

به نظر شما خود آگاهی
چيست؟

پنج صفت اصلی خودتان را بنویسید؟



ریشه های خود آگاهی است:



- ✓ آگاهی از نقاط قوت خود
- ✓ آگاهی از نقاط ضعف خود
- ✓ آگاهی از خصوصیات و ویژگی های شخصی خود
- ✓ آگاهی از افکار و احساسات خود
- ✓ خود ارزیابی
- ✓ آگاهی از ارزش های خود

میوه خود آگاهی

❖ اعتماد به نفس

❖ عزت نفس

❖ ارتباط موثر

❖ تعیین اهداف واقع بینانه برای زندگی ومسولیت پذیری

❖ سعی در کاهش نقاط ضعف

❖ کنترل احساسات خود

مدیریت در زندگی
 مدیریت

 رازداری کنترل، مدیریت

مدیریت استرس - مدیریت هیجانات
 خودشناسی - خودباوری
 بهترین تقسیم منابع - قافضیت
 مدیریت مالی - تعهد مدیران
 بهره‌وری
 مدیریت کلاس زندگی - حل مسائل زندگی
 بهره‌مندی از تجارب دیگران ارتباط با دیگران
 به تفاهم رسیدن - خلاصیت
 لذت - مهر - مشق
 نظم - صداقت - معذرت
 آموختن
 رعایت حقوق دیگران - احترام
 درست فکر کردن - نقدپذیر
 حساب و کتاب - پذیرش

**به نظر شما کسانی که خود آگاه هستند
 چه توانمندی‌هایی دارند**



نامه ای به خود ...

چقدر نظر دیگران
برایم اهمیت دارد؟

چه ویژگی‌هایی
دارم؟

من
کیستم؟



طی یک عبارت کوتاه خود آگاهی را تعریف کنید



● تمرین عملی ۲ : خود ارزیابی

به پرسش های زیر پاسخ دهید ؟

1. الف) مهم ترین موفقیتی که تا کنون به دست آورده اید چه بوده است؟
2. ب) دوست دارید چه چیزی را در خودتان تغییر دهید؟
3. ج) دوستانتان و یا همکاران چه چیزی را بیش از همه در شما می پسندند؟

افکار (۳)

- بیچاره من!
- چه زندگی مزخرفی؟! دست آخر هم می میری!
- آینده وحشتناک به نظر می رسد.
- در این باره هیچ کاری نمی توانم انجام دهم.
- هیچ گزینه ای ندارم.
- من یک قربانی ام.
- نمی توانم با آن کنار بیایم.
- هرگز نباید چنین احساسی داشته باشم.
- همش تقصیر دیگران است که من این چنینم.

احساسات (۱)

- افسردگی
- احساس عدم کنترل موثر



عمل (۴)

- کناره گیری کردن از دیگران
- مصرف مواد و سیگار
- سرزنش دیگران
- زیاده روی در خوردن / سیگار کشیدن
- بی نظمی در غذا خوردن

بدن (۲)

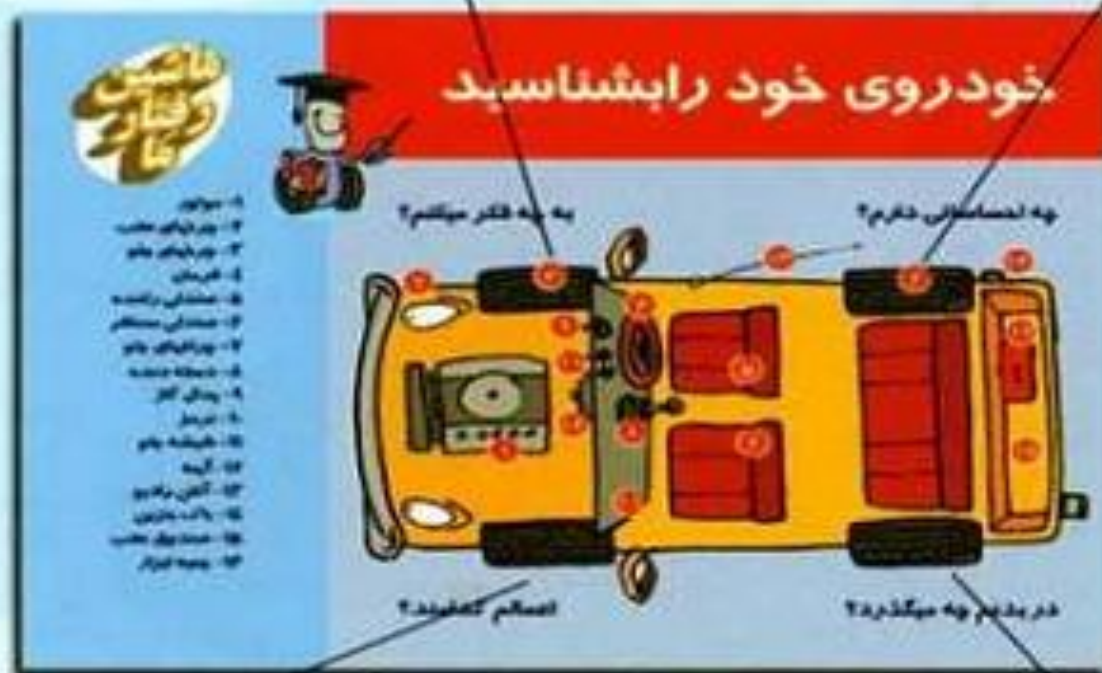
- بیماری
- فقدان انرژی
- خستگی و بی حالی

افکار (۳)

- حادثه‌ی بدی در حال وقوع است.
- از دست من کاری ساخته نیست.
- می‌ترسم که بمیرم.

احساسات (۱)

- وحشت زده
- نگران



عمل (۴)

- زیاد حرف زدن
- بی‌قراری، عصبی بودن
- و حساسیت فوق‌العاده
- بازی با انگشتان

بدن (۲)

- دل درد
- خشکی گلو، تنگی نفس
- کندی حرکت، کف دست‌های عرق‌آلود

افکار (۳)

- می‌توانم با آن کنار بیایم.
- من قوی و شجاعم.
- من بر خود و محیط، کنترل لازم را دارم.
- به خودم یادآوری می‌کنم که به این زودی نمی‌میرم.
- در حال حاضر در زندگی من چه چیزهای خوبی وجود دارد؟

احساسات (۱)

- شادمانی
- آسودگی خاطر
- احساس امنیت



عمل (۴)

- صحبت با پدر و مادرم
- کاری انجام بدهم که حواسم را پرت کند.
- کمی نفس عمیق بکشم.

بدن (۲)

- سالم
- آرام
- راحت و آسوده

افکار (۳)

- در این مورد می توانم کاری بکنم.
- هنوز از چیز زیادی اطلاع ندارم که بخوام خیلی بدبین باشم.
- افکار دلگرم کننده و انتخاب می کنم.
- می توانم بر آنچه باعث داشتن آن سپاسگزارم، تمرکز کنم.
- می توانم به دنبال چیزهایی برای لذت بردن باشم و انتخاب کنم که شاد باشم.
- لشکالی قدر دایرگامی احساس بدی داشته باشم.
- می توانم با آن کنار بیامم.
- سعی می کنم ببینم که چه چیزی باعث آزارم می شود و آن گاه برای رفع آن چاره ای می اندیشم.

احساسات (۱)

- شادمان تر
- احساس داشتن کنترل



بدن (۲)

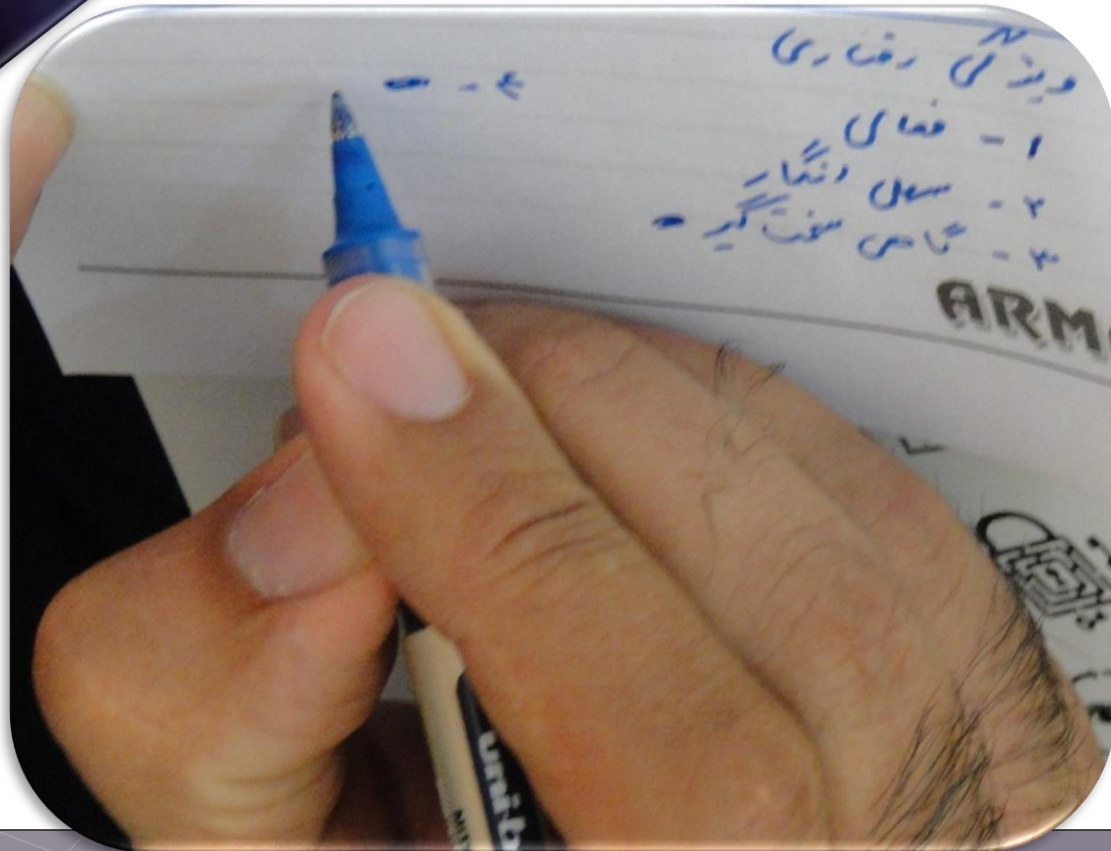
- یا انرژی
- سلامت (مالم)

عمل (۱)

- تمرینات بدنی / ورزش
- رفقت و آمد و مرارده با افراد مثبت.
- یافتن حلاقی و سرگرمی های تازه و هیجان انگیز.
- لغزج کردن
- صحبت کردن یا یک فرد مورد اعتماد
- به طور روشن تری ببینم که از زندگی چه می خواهم.

شناخت خصلتها

لیستی از خصلتهای خود تهیه کنید



همه دور هم جمع شده و یک دایره تشکیل دهید. اکنون لیستی از ویژگی ها برای شما بازگو می شود، افرادی که آن ویژگی را دارا هستند به مرکز دایره آمده و سپس بازگردند.

در این تمرین چه اتفاقی افتاد؟



به گروه‌های چند نفره تقسیم شو

محافظہ کار

تصمیم گیری
ضعیف

پذوقی

پرخاشنگر



۱- پیش از همه از خود و دیگران
۲- انتظار اهتمام از طرف دیگران
۳- خود محور و بقیه کمتر از خود
۴- همیشه دنبال جلب توجه دیگران هستند
۵- ^{با توجه به استعداد} ستاره خرد یا نیاز
۶- ^{از نظر عاطفی و احساسی} نیاز دائمی به احساس
۷- ^{با توجه به توانایی} نیاز دائمی به تقویت خود
۸- انتظار رکیز خواهی از طرف مقابل
۹- سرخوردگی ناشی از برآورده نشدن هدف بطور مطلق
۱۰- سیری ناخیریری در خواسته ها و اهداف
۱۱- عدم رضایت از خویش و دیگران
۱۲- خود را صاحب نظر می دانند
۱۳- جهت جبران احساسات و دنبال مقبولیت
۱۴- تقویت طلب
۱۵- شخصیت انفجاری
۱۶- ارضای سریع خواسته ها
۱۷- کوشش در اینجا و آنجا از خود انتظار دارد
۱۸- مقبولیت طلب

ویژگی‌هایی که به نظرتان منفی رسیده است را مشخص کنید، کدام قابل تغییر، کدام تا حدودی قابل تغییر و کدام غیر قابل تغییر است.

قابلیت تغییر ویژگیها	غیر قابل تغییر	تا حدودی قابل تغییر	کاملاً قابل تغییر

به نظر شما بهترین برخورد در مواجهه با ویژگی‌هایی که برای ما ناخوشایند اما غیر قابل تغییر یا به سختی قابل تغییر است چیست؟



تمرین عملی ۳

پنج نقطه یا توانایی
مثبت خود را بنویسید

۱ -

۲ -

۳ -

۴ -

۵ -



تمرین عملی ۴

پنج نقطه یا توانایی منفی
خود را بنویسید

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

تمرین عملی ۶ : الویت بندی ارزش ها

○ پنج ارزش و هدف خود در زندگی را بنویسید.

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.



تمرین عملی ۸

به سوالات زیر پاسخ دهید

- به کدام خصوصیت خود بیشتر افتخار می کنید؟
- بنظر شما دیگران کدام خصوصیت شما را بیشتر می پسندند؟
- اگر بخواهید یک خصوصیت خود را تغییر دهید کدام را انتخاب می کنید؟
- خانواده شما کدام خصوصیت شما را دوست دارند؟
- خانواده شما کدام خصوصیت شما را نمی پسندند؟

من در نگاه دیگران

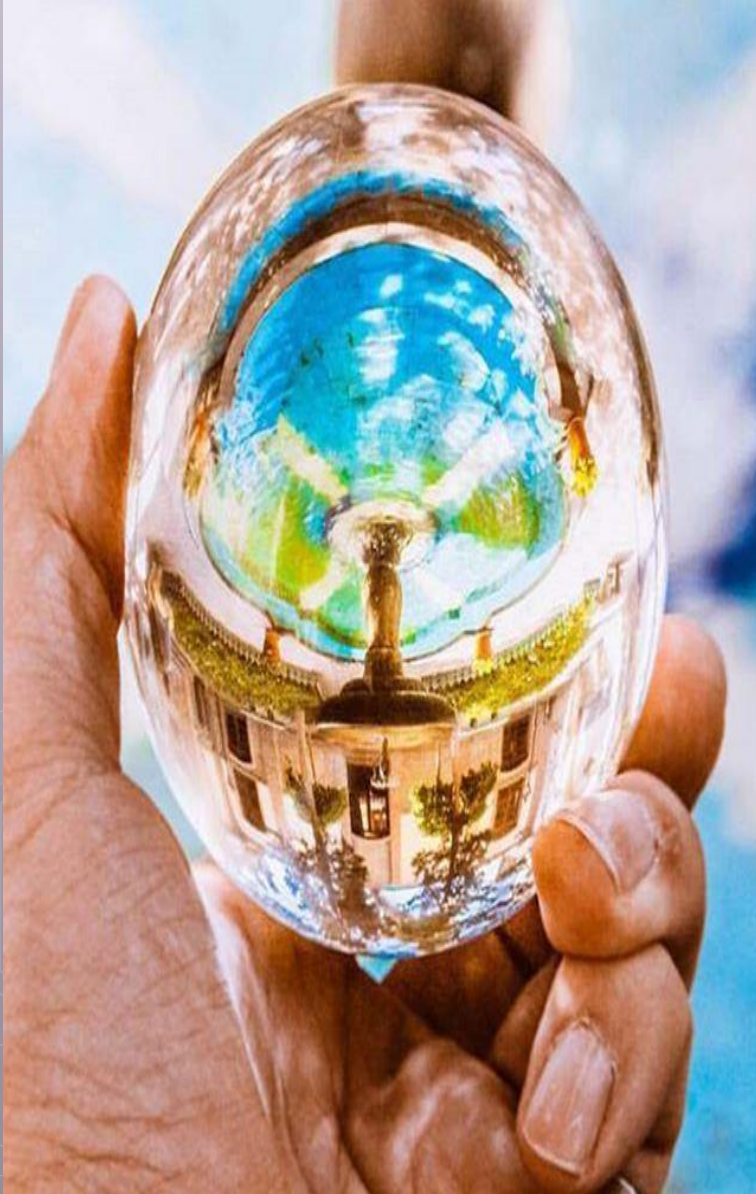
نفر سوم :	نفر دوم :	نفر اول :
۱-	۱-	
۲-	۲-	
۳-	۳-	
خواهر / برادر :	نام و نام خانوادگی	خویشاوندان :
۱-		
۲-		
۳-		
رئیس یا معلم :	والدین :	همسر :
۱-	۱-	
۲-	۲-	

اتفاق	احساس

خوب فکر کنید و اتفاقاتی را که
از دیروز برایتان افتاده ، در
ذهن مرور کنید. بعد در جدول
زیر بنویسید که در اثر آن
اتفاقات چه احساساتی را
تجربه کردید؟

سعی کنید خودتان را در موقعیت های زیر مجسم کنید و بگویید در چنین شرایطی چه احساسی را تجربه می کنید؟

- (الف) معلم از شما درس می پرسد و شما پاسخ کامل می دهید.
- (ب) بهترین دوست شما می گوید که شما را بیش از همه دوست دارد.
- (ج) کسی را مسخره می کنید و متوجه می شوید که او واقعا ناراحت شده است .
- (د) برای کاری که نکرده اید مورد سرزنش قرار می گیرید.
- (ه) در صف اتوبوس ایستاده اید و کسی بدون نوبت جلوی شما می ایستد.
- (و) لباس تازه ای پوشیده اید و دوستانتان می گویند خیلی برازنده ی شما است



تمرین عملی ۱۰

جام جهان نما

تصور کنید که اکنون ۸۰ ساله هستید!



روی مبل تکیه داده اید و گذشته را مرور می کنید...



همانطور که راحت روی مبل نشسته اید، این جملات را کامل کنید.

هیچ کس غیر از شما این برگه را نمی خواند و بلافاصله آن را دور می اندازید.



زمان زیادی را صرف نگرانی در مورد:

کردم.



زمان کمی را صرف انجام کارهایی مثل:

کردم.



اگه می تونستم به گذشته برگردم حتماً:



حیطه های مهم زندگی ارزشمند

- روابط خانوادگی
- ازدواج و روابط صمیمانه با همسر
- روابط اجتماعی و دوستانه
- شغل و کار
- تحصیل و آموزش
- تفریح و اوقات فراغت
- معنویت و مذهب
- سلامتی

سؤال؟

کدام یک از این ارزش ها برای تان از همه مهمتر است؟

اکنون با کدام یک از اینها فعالانه زندگی می کنید؟

کدام یک از این ارزش ها را بیشتر از همه مورد غفلت قرار داده اید؟

مهمترین کاری که اکنون باید شروع کنید چیست؟

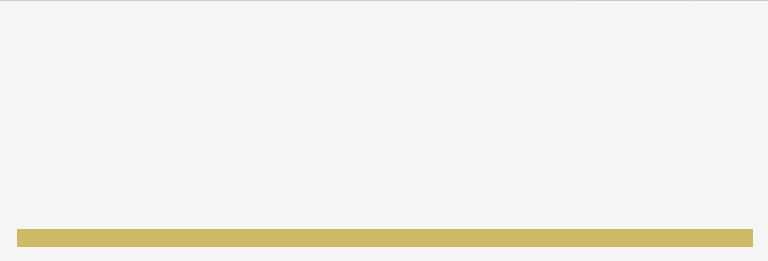
اصول زندگی غنی

اصل ۱: رهایی

استعاره طناب کشی با هیولای ذهن



اصل ۲: گشودگی



اصل ۳: حضور و انجام فعالیتهای روزانه به صورت ذهن آگاهانه



اصل ۴: ارزش ها

اصل ۵: تعهد

سیدہ فاطمہ



بخشش

گذشت یا بخشیدن دیگری نه فراموش کردن بدی.
فواید:

بخشش مهارتی است که باید آموخته شود.

معنای اصلی بخشش؟؟؟

فرایند بخشش تمرین آن

1. آگاهی از رنج و خشم خودم
2. تصمیم گیری برای بخشش آزارگر
3. اقدام
4. کشف معنای رنج

سبک زندگی سالم

- خواب منظم و کافی
- خوراک مناسب
- ورزش هوازی مستمر
- تفریح سالم و منظم
- بازیهای خانوادگی و تجربه هیجان های مثبت
- فعالیت های اجتماعی و گروهی متعادل
- مراقبت از سلامتی جسمی و روانی و درمان به موقع بیماری های احتمالی
- نیایش و ارتباط با خداوند

استفاده از فنون معنوی

✓ نیکوکاری

✓ گذشت و بخشایش

✓ معنابخشی به رویدادها

✓ توکل

✓ شکرگزاری

✓ خیرخواهی و نوع دوستی

✓ علاقه اجتماعی



- تمرکز بر خواسته ها و یا نیازها؟
- حالت های دوئینگ افراطی و بی ئینگ مد
- پذیرش موارد غیر قابل تغییر در زندگی
- تلاش در جهت تغییر موارد قابل کنترل در زندگی
- تخلیه احساسات منفی گذشته (نوشتن نامه و ..)
- مراجعه به متخصصین مشاوره و روان درمانی

برای مرگ چیزی جز قلعه‌ای سوخته باقی نگذار
زندگیت را به کمال برسان و بموقع بمیر



۲۰۲۲ سلامت و مهر

از یک چیز مطمئنم و آن اینکه
"نباید اجازه دهی زندگیت،
تو را زندگی کند."

اروین د. یالوم



با تشکر از توجه شما

از حسن توجه شما سپاسگذارم

