



دانشگاه شهید چمران اهواز

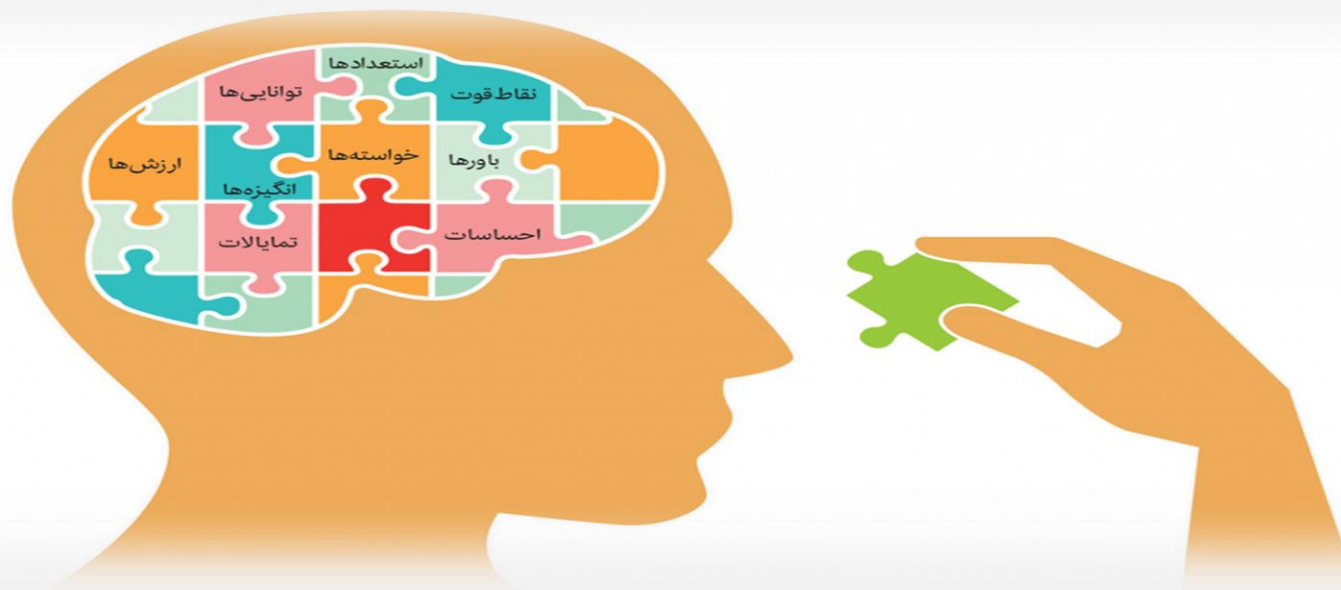
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سبک زندگی

مهارت

هویت و خودآگاهی





من کیستم؟؟؟



دانشگاه شهید بهشتی تهران

معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سبک زندگی

تا حالا از خودت پرسیده ای که:

"من کی هستم؟؟"

من به نظر دیگران چطور آدمی هستم؟؟

برای پاسخ به پرسش قبل باید **خود آگاهی** داشته باشیم

خود آگاهی یعنی:

شناخت ما از خصوصیات ظاهری، افکار، احساسات، باورها، ارزش‌ها،

عواطف، نقاط قوت و ضعف، علایق، ترس‌ها و نفرت‌های ما از چیزهای

مختلف.

خودآگاهی یعنی شناخت تو درباره اینکه:

- چه ویژگی های جسمانی یا بدنی داری؟
- چه کارهایی را می توانی خوب انجام بدهی؟ یا نقاط قوت تو چیست؟
- در چه زمینه هایی استعداد یا توانایی کافی نداری؟ یا نقاط ضعف تو چیست؟
- افکار و گفتگوهای درونی ات چیست؟
- چه ویژگی های اخلاقی خوبی داری و ویژگی های اخلاقی بد تو کدامند؟
- باورها و ارزش های تو چیست؟ چه چیزهایی از نظر تو خوب یا بد است؟
- در زندگی چه هدف هایی را دنبال می کنی و یا به چه کارهایی علاقه داری؟
- چگونه می توانی با برنامه ریزی به هدف هایت برسی؟

چرا مهارت خود آگاهی لازم است؟؟

هر چه بیشتر و بهتر خودت را بشناسی، بهتر می توانی خودت را بپذیری و برای تغییرات لازم بکوشی تا رشد کنی و انسان بهتری شوی.

ولی اگر تصویر تاریک و مبهمی از خودت داشته باشی و برای روشن کردن آن هیچ تلاشی نکنی، عملاً خودت را به دست محیط یا اطرافیان می سپاری تا هر جور دلشان بخواهد تو را شکل دهند.

تو که هرگز نمی خواهی چنین آدمی باشی!!! می خواهی!؟

به فهرست زیر نگاه کن
فهرست را به دقت بخوان و دور ویژگی های خودت دایره بکش.
اگر دوست داشته باشی، می توانی ویژگی های جدیدی هم به این فهرست اضافه کنی.

خجالتی - پررو - راستگو - بااراده - لجباز - عصبانی - بی حوصله - پرحرف - زرنگ...

ترسو - مهربان - زودرنج - غرغرو - خودخواه - با ملاحظه - چاپلوس - دروغگو - با
ذوق - خونسرد...

درستکار - مغرور - خونگرم - دست و دل باز - تنبل - بی اراده - حسود - اهل کمک -
شوخ...

تندخو - پر خاشگر - غصه خور - بی مسئولیت - خوش اخلاق - شجاع - گوشه گیر -
خوشرو - با حوصله...

حالا ببین که از کدام یک از ویژگی های خودت راضی هستی و به داشتن آن افتخار می کنی؟
و از کدام یک از ویژگی های خودت راضی نیستی و دلت می خواهد آنها را تغییر بدهی؟

واقعیت این است که ما بیشتر اوقات ویژگی یا خصوصیات مثبت خود را نادیده می‌گیریم و تصور می‌کنیم که یک ویژگی مثبت حتما باید چیز فوق العاده و خیلی خاص باشد.

با انجام تمرین بالا درمی‌یابی که ویژگی‌های مثبت و خیلی ساده تو، مثل خوشرو بودن یا اهل کمک بودن، واقعا مهم هستند و بخشی از شخصیت دوست داشتنی تو را می‌سازند.

همان طور که میبینی، بعضی ویژگی‌های نه چندان مثبت (یا حتی منفی) مثل "غرُور" و "خودخواه" و "تنبل" هم در فهرست وجود دارند.

اگر این شجاعت را داشته‌ای که دور این ویژگی‌ها خط بکشی، به تو تبریک می‌گوییم!

خوب است بدانی فقط افراد شجاع و واقع بین می‌توانند ویژگی‌های منفی خود را ببینند.

بعضی آدم‌ها اصلا دوست ندارند و یا می‌ترسند که به نقاط ضعف خود فکر کنند.

چنین افرادی فرصت رشد و تغییر کردن را از دست می‌دهند.

شناخت استعدادها و توانایی ها

هر کسی استعدادها و توانمندی های خاصی دارد که باعث می شود در زمینه‌هایی بدرخشد و یا بی‌زحمت زیاد، نتایج چشمگیری به دست آورد.

همین فرد ممکن است در زمینه‌های دیگر دارای استعداد خاصی نباشد و برای موفق شدن نیاز به زحمت فراوان داشته باشد.

به استعدادهای خودت در زمینه های تحصیلی فکر کن. بین در هر زمینه چه توانایی هایی داری و به خودت از ۱ تا ۱۰ نمره بده.

نمره بالاتر به مفهوم توانایی بیشتر در آن زمینه است.

در ریاضی.....	در ادبیات.....
در نقاشی.....	در تاریخ.....
در موسیقی.....	در علوم.....

می بینی که در بعضی درس ها استعداد بالاتری داری و با کم ترین تلاش می توانی نمره خوبی بگیری، ولی در بعضی درس ها برای گرفتن امتیاز خوب نیاز به زمان و تلاش بیشتری داری.

به کمک این فعالیت می توانی بعضی از نقاط ضعف خود را پیدا کنی.
فهرستی به شکل زیر تهیه کن تا در زمینه های تحصیلی، هنری، ورزشی و یا هر زمینه دیگری که دوست داری، ضعف هایت را بنویسی.

..... در زمینه ی تحصیلی

..... در زمینه ی ورزشی

..... در زمینه ی هنری

..... در زمینه ی

از دیدن ضعف هایت چه احساسی به تو دست می دهد؟

آیا فکر می کنی فقط تو دارای چنین ضعف هایی هستی؟

آیا دلت می خواهد ضعف های خودت را برطرف یا جبران کنی؟

فکر می کنی ضعف هایت تا چه حد قابل جبران هستند و این کار را از چه راه هایی امکان پذیر

است؟؟

برای برطرف کردن هر ضعف، ابتدا باید آن را **بشناسی** و بعد با برنامه ریزی مناسب، در مسیر رفع یا یهبود آن تلاش کنی.

به خاطر داشته باش که اگر مثلا در درس ریاضی ضعیف هستی، کافی است تلاش را آغاز کنی و با تمرین و برنامه ریزی موفق شوی در اولین امتحان که پیش رو داری، فقط چند نمره بیشتر از آخرین نمره امتحانت بگیری.

همین به معنی آغاز موفقیت تو خواهد بود و نباید از خودت انتظار خیلی زیاد و غیرواقع بینانه داشته باشی.

شناخت علاقه‌مندی‌ها

هر کس به طور طبیعی از چیزهایی خوشش می‌آید و از چیزهایی هم خوشش نمی‌آید.

اگر بدانی از چه چیزهایی خوشت می‌آید، برنامه‌ریزی می‌کنی که آن‌ها را به دست بیاوری.

یا اگر بدانی از چه چیزهایی خوشت نمی‌آید، می‌توانی با برنامه‌ریزی، خود را از آنها دور نگه داری.

وقتی در زندگی هدف‌هایی برای خود تعیین می‌کنی، خوب است بدانی که هر چه آن هدف‌ها با ارزش‌ها و علاقه‌مندی‌هایت هماهنگ‌تر باشند، زندگی شادتری خواهی داشت.

کاغذ و قلم بردار و موارد زیر را بنویس:

چه بازی های دوست داری؟

چه غذاهایی را دوست داری؟

چه رنگ هایی را دوست داری؟

کدام فصل از سال را بیشتر دوست داری؟

وقتی با دوستانت هستی دوست داری چه کارهایی با هم انجام دهید؟

کدام رفتار معلم یا پدر و مادرت را دوست داری؟

کدام اخلاق دوستت را دوست داری؟

آگاهی داشتن از علاقه مندی هایت، این حُسن بزرگ را دارد که تو را قادر می سازد
هدف هایت را بهتر تعیین کنی.

شناخت باورها و ارزش ها

باورهای تو فکریهایی هستند که آن ها را قبول داری.

ارزش های تو معیارها و ملاک هایی هستند که بر اساس آن ها از افکار و رفتارهای خودت و دیگران را ارزیابی می کنی.

شاید دوست داشته باشی بدانی این ارزش ها و باورها از کجا می آیند؟؟

هر انسانی بر اساس خانواده ای که در آن به دنیا آمده و بزرگ شده، و نیز محیط یا جامعه ای که در آن زندگی می کند و رشد کرده است، برای خودش ارزش هایی پیدا می کند.

باورها و ارزش های هر فرد چارچوب ذهنی او را شکل می دهند که درست به قاب پنجره می مانند و او از طریق آنها به دنیای اطراف نگاه می کند.

این پنجره ها می توانند به روی مسایل گوناگون باز شوند (اجتماعی، مذهبی، خانوادگی، ارتباطی و...) و مجموع آن ها **نظام ارزشی** او را شکل می دهد.

باید بدانی:

چارچوب های ذهنی، باورها و نگرش های افراد نسبت به زندگی، در طول زمان قابل تغییر هستند.

بنابراین تو هم می توانی هر جا که لازم باشد، به اصلاح افکار خودت پردازش و آن ها را بازنگری کنی.

برای آشنایی با بعضی از ارزش هایی که خانواده به تو داده است، این فعالیت را انجام بده.
پیام هایی را که در هر یک از موضوع های زیر از خانواده گرفته ای، بنویس:

گرفتن نمره خوب در مدرسه	پسر یا دختر خوب بودن
مصرف دخانیات و مواد مخدر	بیرون رفتن با دخترها و یا پسرها
خریدن یا پوشیدن لباس های گران	رعایت حقوق دیگران
کار کردن برای کمک به مخارج خانواده	رفتن به دانشگاه
احترام به پدر و مادر	پرهیز از بی قانونی و کارهای خلاف
کمک به دیگران	مراقب از بدن

دقت کنید که پیام ها برای هر کسی متفاوت هست.

این پیام ها پایه و اساس نظام ارزشی هر فرد را می سازند و در شکل گیری شخصیت او نقش مهمی دارند.

در اینجا فهرست بعضی از ارزش ها آورده شده است. آن ها را بخوان و دور ارزش هایی که برایت قابل قبول هستند خط بکش:

کاری را به تنهایی انجام دادن تحصیل پول در آوردن سازگاری با والدین

عضویت در یک باشگاه ورزشی زندگی مطابق با ارزش های مذهبی رعایت حقوق دیگران

داشتن یک دوست که همیشه بتوان روی او حساب کرد

کسب مقام اول در درس یا فعالیت های ورزشی یا هنری

انجام کاری که موجب تغییر و تحول مثبت در جامعه شود داشتن وقت برای خلوت با خود

مشهور شدن تسلیم و سوسه های خود نشدن پیروی از مد برخورداری از احترام دیگران

داشتن ارتباط دوستانه با دیگران داشتن سرگرمی و تفریح

حالا می توانی ارزش های خودت را بازنگری کنی، و اگر لازم دیدی به تغییر دادن بعضی از آنها فکر کنی.

همچنین می توانی ارزش های سالم و مثبتی را که مورد پسندت هستند را بنویسی و تمرین کنی تا بخشی از نظام ارزشی تو شوند.

شناخت اهداف

هدف، هر چیز یا جایی است که دوست داریم به آن برسیم.

هر چقدر شناخت تو از خودت، استعدادها و توانایی‌هایت، علاقه‌مندی‌هایت،

باورها و ارزش‌هایت بیش‌تر باشد، می‌توانی هدف‌های واقع‌بینانه‌تری

انتخاب کنی و در نتیجه شانس رسیدن به آن هدف‌ها نیز بیش‌تر خواهد شد.

خود واقعی – خود ایده آل

شناخت واقعی ما از خودمان، خود واقعی ما است.
خود واقعی به معنی نگاهی واقعی به ویژگی های و توانایی های خود است.

شناخت برخاسته از آرزوهایمان، خود ایده آل ما است.
خود ایده آل تصویری است که شخص آن را دوست دارد و می خواهد آن گونه باشد.

هر چه خود ایده آل به خود واقعی شبیه تر باشد، اعتماد به نفس و همچنین عزت نفس فرد
بیش تر خواهد بود، و هر چه فاصله آن ها بیشتر باشد، اعتماد به نفس کم تر می شود و
احترام به خود کاهش پیدا می کند.

اعتماد به نفس

اساس اعتماد به نفس، **اطمینان به خودت است**، تعهدی که برای انجام هر کاری نسبت به خودت داری.

انسان دارای اعتماد به نفس، به توانایی هایش در انجام کارها اطمینان دارد و حتی اگر همیشه به نتیجه مورد نظر نرسد، تمام سعی و تلاش خود را در این مسیر به کار می گیرد.

اعتماد به نفس نوعی احساس توانمندی و اطمینان است که می توان آن را به تدریج و به آهستگی پرورش و رشد داد.

عزت نفس

عزت نفس به احساس ارزشمند بودن تو اشاره دارد که از موفقیت‌ها، توانایی‌ها، کارنامه‌ها و قضاوت افراد مهم زندگی‌ات تاثیر می‌گیرد.

اگر ارزیابی تو نسبت به خودت و ویژگی‌های مثبت باشد، عزت نفس تو بالا خواهد بود. ولی اگر از ویژگی‌های ارزیابی منفی داشته باشی و آن‌ها را محترم و ارزشمند ندانی عزت نفست نیز پایین خواهد آمد.

وقتی عزت نفس داری، خودت را با تمام حسن‌ها و عیب‌ها می‌پذیری، دوست میداری، و تلاش می‌کنی تا ضعف‌هایت را تا جای ممکن برطرف کنی.

عزت نفس بالا، تحمل تو را در برابر انتقاد دیگران را نیز بیش تر می‌کند، زیرا انتقاد را دلیلی بر بی‌ارزشی خود نمی‌بینی.

اما اگر عزت نفست پایین باشد، چون می‌خواهی احساس ارزشمندی خود را حفظ کنی، همیشه در تلاش خواهی بود که عیب‌هایت را بپوشانی و انتقاد دیگران باعث عصبانیت تو می‌شود.

با توجه به تعریف عزت نفس فکر کن و بین که آیا گاهی احساس ارزشمندی خودت را
از دست می دهی؟ یا وقتی از تو انتقاد می شود احساس حقارت پیدا می کنی؟
در جواب به این پرسش، به خود از ۱۰ تا ۱۰ نمره بده (۱ برای کم ترین و ۱۰ برای بیش ترین
احساس حقارت).

اگر نمره ات بیش تر از ۵ بود، این عبارت را روزی ۳ بار بنویس و با صدای بلند تکرار کن:
" من ارزشمندم حتی اگر خطا، عیب و یا اشتباهی داشته باشم "

اگر خودت را خوب و دوست داشتنی نمی بینی، باید نسبت به "**فیلم ذهنی**" خود هشیار شوی. شاید در این فیلم خود را بی عرضه، طرد شده، کسی که در انجام کارها به اندازه کافی خوب نیست، زیادی لاغر، یا چاق و بی قواره، و یا ... می بینی.

فراموش نکن که این "فیلم" ساخته و پرداخته ذهن خودت است. سناریوی فیلم بر اساس ترس‌ها و پیام‌های دوران کودکی، آموخته‌های محیطی، شوخی‌ها و اظهارنظرهای گاه و بیگاه و بی‌جای دوستان نوشته شده و گاهی هم حاصل مقایسه خودت با شخصیت‌های ساختگی هنرپیشگان و ستاره‌های مطرح در رسانه هاست. از این فیلم فاصله بگیر و با تکیه بر **ویژگی‌های مثبت خود فیلم جدیدی** در ذهنت بساز. **در فیلم جدید، هنرپیشه نقش اول که خودت هستی، دوست داشتنی و جذاب است.**

برای ساختن این فیلم می‌توانی از اطرافیانت بپرسی که به دلیل چه صفاتی تو را دوست دارند و این صفات را در سناریوی فیلم به کار بگیری.

از آن پس هرگاه صحنه‌هایی از فیلم قبلی در ذهنت حاضر شد، آن‌ها را از ذهن بیرون کن و اجازه نده در فیلم جدید تو جای گیرند.

با هوشیاری و آگاهانه فیلم جدید را بارها بارها در ذهنت تکرار کن. حواست باشد که همواره نسبت به پخش خود به خودی فیلم قبل هوشیار و حساس باشی تا بتوانی آن را سریع خاموش کنی و به جایش فیلم جدید را پخش کنی.

عوام موثر در رشد خود آگاهی

□ عشق به خود و پذیرش بی قید و شرط خود:

برای رسیدن به **خود آگاهی** باید بلد باشی قبل از هر چیز خودت را با تمام ویژگی های مثبت و منفی که داری، بپذیری و دوست داشته باشی.

□ پذیرش دیگران:

علاوه بر خود باید دیگران را نیز همانطور که هستند، بپذیری و دوست داشته باشی.

□ قبول مسئولیت:

باید مسئولیت زندگی و بر آورده کردن نیازهایت را بر عهده بگیری و توانایی آن را داشته باشی که با مسائل و مشکلات خودت رو به رو شوی.

کمال گرایی، مانع بزرگ خود آگاهی

بعضی از ما در کودکی یاد گرفته ایم که فقط در صورتی خودمان را قبول داشته باشیم که مورد قبول و تایید دیگران قرار بگیریم و فکر می کنیم دیگران زمانی به ما بها می دهند که بهترین و بی عیب و نقص باشیم. مفهوم این حرف این است که اعتماد به نفس ما پایه بیرونی دارد و نه درونی.

در چنین حالتی نسبت به انتقادهای دیگران حساس و آسیب پذیر می شویم، و به این نتیجه می رسیم که برای خوب بودن باید موجودی صد درصد کامل باشیم. به این ویژگی کمال گرایی و یا کمال طلبی می گویند.

کمال گرایی، مانع بزرگ خود آگاهی

کمال گراها همیشه ترس از بازنده بودن و اشتباه کردن دارند، تاکید بسیار زیادی

بر " **باید ها** " می کنند و به ندرت از نتیجه تلاش و کار خود راضی می شوند

افراد کمال گرا گاهی اهداف غیر واقع بینانه و غیر قابل دسترس برای خود تعیین

می کنند و طبیعی است که در راه رسیدن به این اهداف نیز در بیشتر موارد شکست

می خورند.

اگر فرد نسبت به این ویژگی **شناخت کافی** نداشته باشد، فشار روانی و احساس

ناخوشایندی را تجربه خواهند کرد.

مرکز مشاوره و سبک زندگی

دانشگاه شهید چمران اهواز

زینب زاهدکریمی کارشناس مرکز مشاوره

