



معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان

دفتر مشاوره و راهنمایی

آشنایی با مهارت های زندگی ۲

خود آگاهی



گردآوری و تنظیم: مائده مقدس

مسئول دفتر مشاوره و راهنمایی دانشگاه

تمرین - فهرست خصوصیات زیر را خوانده و جایگاه خود را در هر مورد با توجه به مقیاس بسیار کم، کم، متوسط، زیاد، بسیار زیاد تعیین کنید.

شوخ طبعی، استقلال، میزان عصبانیت، زود رنجی موفقیت، کم رویی، مهربانی، گوشه گیری، تنبلی، محبوبیت، سرسختی، مسئولیت پذیری، نظم، حسادت، معلومات، انعطاف پذیری خود خواهی، تلاش، میل به پیشرفت راستگویی و...

در خود آگاهی موضوعاتی مهمی همچون خود ارزیابی صحیح، خود آگاهی هیجانی، اعتماد به نفس، فشار گروه و هدف گزینی نیز مطرح می شود. امید که همه شما در صد آگاهی از آنها برآید و هم در شماره های بعدی به این موضوعات پرداخته شود.

منبع:

مهارت های زندگی دانشجویی، حسین ناصری

اینکه می توانید بقیه ی پول خود را از راننده تاکسی پس بگیرید! و بسیاری دیگر از این موارد همگی جزء خود آگاهی است.

آگاهی به این موارد شرط لازم ایجاد تغییر است. خود آگاهی بی شباهت به نقشه ی راه نیست. همان طور که با استفاده از نقشه سریعتر به هدف می رسید خود آگاهی نیز ایجاب می کند که برای طی مسیر تکامل، نقاط ضعف خود را رفع و بر نقاط قوت خود بیفزاییم. قطعاً فلسفه مهارت خود آگاهی این نیست که چگونه بودن را برای فرد مشخص کند. بلکه هدف اصلی عبارت از این است که فرد با تعمق، به تمامی ویژگیهای خود نگریند و تصمیم بگیرد که چگونه باشد.



خود آگاهی

آیا تابه حال این سوال را از خود کرده اید که:

من کی ام؟، تا چه اندازه باسختی های زندگی کنار می آیم، آیا واقعا خودم رادوست دارم؟چه اندازه ای نظردیگران برایم مهم است؟و...اینها سوالاتی هستند که لازم است افراد از خود پرسند.لازمه جواب دادن به این سوال ها"خودآگاهی" است. خودآگاهی به این معناست که فرد چه برداشتی از خود داشته و براساس این برداشت چه احساسی پیدا می کند.نوع خود آگاهی ما پیش بینی کننده احساس رضایت ما از خودمان وزندگی است وبه نظر می رسد که احساس رضایت نیازی است که تقریبا تمامی فعالیت های ما معطوف به آن می باشد. احساس راضی نبودن از خود،نشانه ای است که به فرد هشدار می دهد که نیازمند تغییر است.

اصلی ترین و اساسی ترین بخش این تغییر باکاربرروی خودآگاهی شکل می گیرد ولی ممکن است این ذهنیت پیش بیاید که پس از عمری با خود زیستن ،ما قاعدتا باید خود را بشناسیم ولی با کمال تعجب عده قلیلی به این مهم نائل آمده اند.

ما کمتر حاضریم وقتی راصرف این کنیم که ببینیم دارای چه خصوصیات هستیم و به ندرت می توانیم بطور منظم ارزش ها،علائق وچیزهایی که دوست نداریم ،اساس باورهایمان یا سبک زندگی مان را تجزیه وتحلیل کنیم.مافقط درتکا پوهستیم کارهایی را که دیروز انجام دادیم ،امروز نیز کم و بیش تکرارکنیم وانتظار می رود که همین عمل رافردا وروزهای بعد هم انجام دهیم.



خودآگاهی ،توانایی شناخت خود وآگاهی از خصوصیات و نقاط قوت وضعف، با توانایی ها ونا توانایی هاست. این مهارت یکی از کلیدی ترین مهارت هایی است که هر فرد باید به آن مجهز شود.

اینکه شما چه شخصیتی دارید ،اینکه به چه صورت اطلاعات را پردازش می کنید ،اینکه به چه صورتی خود را به دیگران می نمایانید،اینکه بیشتر اهل معاشرت هستید یا خلوت گزینی ،اینکه می توانید برای رسیدن به یک هدف زمان بندی کنید و به آن دست یابید، اینکه چه چیز هایی شما را از کوره بدر می کند ،اینکه چه چیز هایی به شما نیرو می دهد ،اینکه چقدر به رشته تان علاقه دارید،اینکه چقدر معتقدید که رشته دانشگاهی که انتخاب کرده اید دارای دارای تاثیر اجتماعی ،فرهنگی و...است.