

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می‌یابند و شخص را برای روبه‌رو شدن با مسایل روزانه زندگی، افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید.

از این پس هر هفته با یکی از مهارت‌های زندگی با شما هستیم.

آیا تا به حال این سوال را از خود پرسیده‌اید که من کیستم؟ به نظر دیگران من چطور فردی هستم؟

لازمه پاسخ دادن به این سوالات داشتن خودآگاهی است. خودآگاهی به این معنی است که چگونه به خود نگاه کرده و بر اساس این نگاه چه احساسی پیدا می‌کنیم. آیا فردی را می‌شناسید که از خودآگاهی خوبی برخوردار باشد؟ چه ویژگی‌هایی دارد؟

نوع خودآگاهی ما پیش‌بینی کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی است.



• ○○○○○○○○○ ○○○○○○

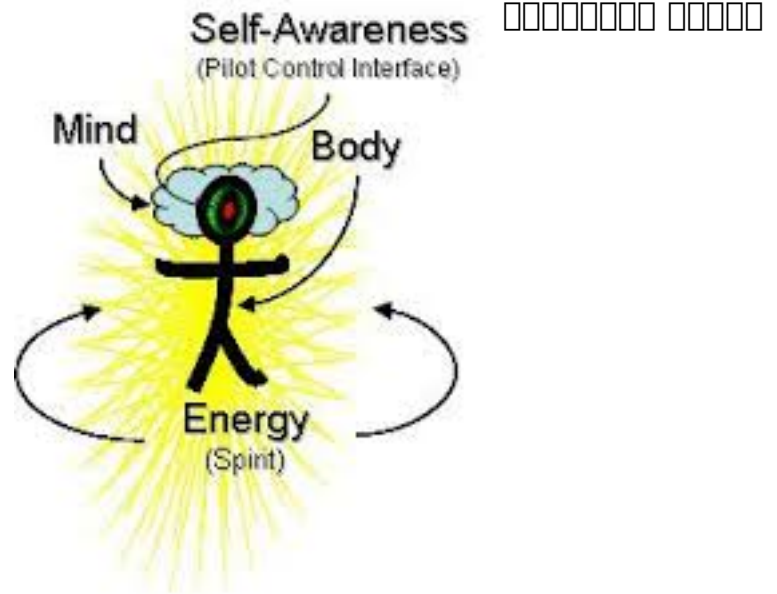
یکی از مهم‌ترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد

خودمان داشته باشیم و از آن‌چه که هستیم، شاد و راضی باشیم. مهارت خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا بتوانید شناخت بیشتری در

مورد خویش، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشید. مطالعات انجام

شده نشان می‌دهد که ضعف در خودآگاهی مشکلات بسیاری را می‌تواند به وجود آورد مانند: اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی،

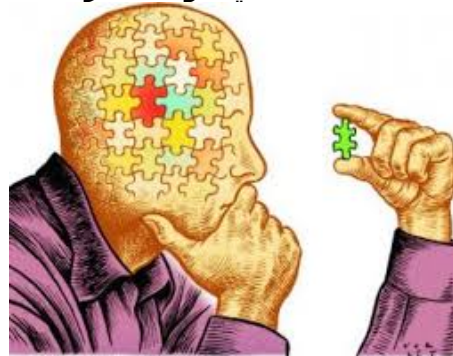
افسردگی، اضطراب، احساس حقارت و تنهایی و سوء مصرف مواد و ... .



- شناخت ویژگی‌های جسمانی و بدنی
- شناخت نقاط قوت و ضعف و مهارت‌های خود
- شناخت افکار و گفت‌وگوهای درونی خود
- شناخت افکار، باورها و ارزش‌های خود
- شناخت اهداف خود

### نقدهای شناختی و هیجانی در شناخت خود

- احساسات خود را شناسایی کنید، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بدرقتاری و خشونت با دیگران و به‌خصوص با کودکان و نوجوانان بیانجامد.
- بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری



- بر خود داشته باشد. از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازید. با شناخت نیازهای خود می‌توانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابید.

- اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده‌آل، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری گزینید. تنظیم اهداف غیرواقع‌بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم و خشونت، خودکشی، بی‌دوباری و نظایر آن می‌شود.
  - اگر بتوانید از ملاک‌های ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید، به این ترتیب، از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی می‌کنید.
  - فرآیند هویت‌یابی خود را به‌طور سالمی به انجام برسانید. دستیابی و کسب يك هویت سالم باعث می‌شود زندگی بزرگسالی بر پایه‌های قوی و محکمی بنا شود.
- □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□

○ خصوصیات مثبت و توانایی و استعدادهاي خود را می‌شناسند و به آنها افتخار می‌کنند.



- خصوصیات منفي و نقاط ضعف خود را می‌شناسند، می‌پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می‌کنند.
- موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسند، به موفقیت‌هایشان افتخار می‌کنند و از شکست‌هایشان درس می‌گیرند.
- به خود و دیگران احترام می‌گذارند.
- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند.
- مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرند.

□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□

- پذیرش خود
  - پذیرش دیگران
  - مسئولیت‌پذیری
- □□□ □□□□□□

- خصوصیات مثبت و توانایی و استعدادهاي خود را می‌شناسند و به آنها افتخار می‌کنند.
- خصوصیات منفي و نقاط ضعف خود را می‌شناسند، می‌پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می‌کنند.
- موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسند، به موفقیت‌هایشان افتخار می‌کنند و از شکست‌هایشان درس می‌گیرند.
- به خود و دیگران احترام می‌گذارند.
- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند.
- مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرند.

ویژگی‌هایی که شاید به نظر فرد مثبت باشد ولی در عمل مانع خودشکوفایی وی شود.

- توقعات و انتظارات بیش از حد ما
- کمال‌گرایی
- غرور