



به نام خداوند بخشنده مهربان

مهارت خود آگاهی

کد ۹۳-۴ پیشگیری اولیه

— آموزش به خانواده و جامعه

« سَنَرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْاَفَاقِ وَفِي اَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ اِنَّهُ الْحَقُّ »

نشانه های ما را در کائنات و نفس های خودتان بیابید تا بر شما معلوم شود که خدا حق است.

(قرآن سوره فصلت آیه ۵۳)

مقدمه: انسان همواره بدنبال خوشبختی است و هر کسی تعریف های متفاوتی از خوشبختی می کند. اما کسانی که زودتر خودشان را می شناسند و احساس رضایت بیشتری از خود می کنند به خوشبختی واقعی نزدیک تر می شوند. همه ما انسان ها در طول زندگی پخته تر می شویم و خودآگاهی نقشه راه خوشبختی است.



تعریف: خود آگاهی، توانای شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، ارزش ها و افکار و احساسات و توانایی ها و نا توانایی ها و نقاط مثبت و منفی خود است.

اجزاء خودآگاهی:



۱- **خود ارزیابی صحیح:** آگاهی روشن و واقع بینانه از نقاط مثبت و منفی و توانایی ها و ناتوانی ها و خواسته ها و تجارب دیگران که در پنج جزء ذیل باید ارزیابی شود.

۱- ظاهر جسمانی: مثل قد، وزن، پوست، لباس، مو، پوسیدگی دندان

۲- خصوصیات روان شناختی میزان کنترل استرس، همدلی، ارتباط با دیگران، تاثیر

دیگران ۳- ارزیابی دیگران از شما ۴- عملکرد شما در دانشگاه، محیط کار، وظایف روزمره، ذهن تان ۵- اعتقادات دینی مذهبی

۲- **خود آگاهی هیجانی:** آگاهی داشتن از احساسات خود در موقعیت های مختلف مثل غم، شادی، نفرت، ترس، تعجب، خشم و...

۳- **اعتماد به نفس:** تکیه فرد بر توانایی ها و نقاط قوت خود و تلاش دائمی برای تبدیل نقاط ضعف به قوت



۶- **هدفمندی**

۵- **استقلال هویت**

۴- **درک هویت**

مراحل خود آگاهی:

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱- خواستہ های خود را بدانید. مثلاً در این هشت حیطه مشخص کنید و بنویسید.



معنوی ، تحصیلی ، شغلی ، مالی ، جسمانی ، روان شناختی ، اجتماعی ،
تفریحی . حالا در این مرحله این سوالات را از خود بپرسید و جوابش را با
جزئیات بنویسید. چه چیزی شما را ناراحت می کند ؟ به چه موضوعاتی اشتیاق
دارید ؟ چه آرزوهایی دارید ؟ چه چیزهایی زندگی تان را کمی راحت تر می کند
؟

۲- اهداف تان را انتخاب کنید.

الف- اهداف (کوتاه چند روز یا هفته، میان چند هفته یا ماه ، بلند مدت چند ماه یا سال)
خود را از جواب چهار سوال بالا انتخاب کنید و بنویسید.



ب - ارزیابی : برای هر یک از اهداف انتخاب شده مرحله بالا ، ۱۰ نمره شدت اشتیاق ، ۵

نمره هزینه دسترسی به اهداف و ۵ نمره موانع دسترسی به اهداف ، اختصاص دهید. یعنی نمره هر هدف
= نمره شدت اشتیاق - (نمره هزینه دسترسی + نمره موانع دسترسی) هر چه نمره هدف بیشتر شود
شانس دستیابی بیشتر خواهد شد. پس بدنبال اهداف با نمره بیشتر بروید.



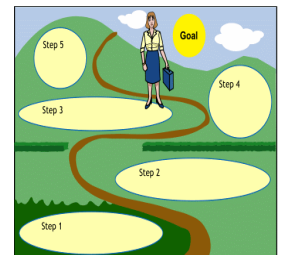
۳- اهداف را عینی کنید. یعنی مشخص کنید و بنویسید کی ، کجا ، چگونه و به
کمک چه کسانی به اهداف خواهید رسید. مراحل و چارچوب زمانی رسیدن به
اهداف را مشخص کنید و با ساختن فیلم ذهنی به خود کمک کنید.

۴- خود را متعهد کنید. یعنی از یکی از نزدیکان بخواهید هر چند وقت یک بار

مثلاً روزانه یا هفتگی از شما گزارش پیشرفت برنامه تان را بخواهد.

۵- برنامه های خود را اجرا کنید. و در این مسیر انعطاف داشته باشید زیرا همه

عوامل قابل پیش بینی نیستند و به خداوند توکل کنید.



گویند سنگ ، لعل شود در مقام صبر آری شود ولیک ، به خون جگر شود

. آدرس مرکز روان پزشکی بیمارستان کامکار عرب نیا - قم خیابان معلم میدان روح اله جنب سازمان انتقال خون به

تلفن ۰ ۲ ۵ ۳ ۷ ۷ ۴ ۶ ۳ ۸ ۰ می باشد.

در صورت تمایل می توانید انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس peyngah@gmail.com ایمیل کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم - بیمارستان کامکار عرب نیا - مرکز روان پزشکی

با نظارت : واحد آموزش پرستاری ۱۳۹۳

تهیه کننده : کارشناس پرستاری امین شاطریان

منابع : کتب روان پزشکی و روان شناسی و روان پرستاری