...برتر
زندگی آموختنی
و ساختنی است

دوره آموزشی مهارت‌های زندگی

تدوین و تدریس: دکتر محمد کاظم‌زاده

دوره پنجم من برتر | اردیبهشت ۱۴۰۰

Life Skills Course

Edited and Teached by:
Mohammad Kazemzadeh, Ph.D

ارتباط مؤثر و همدلی | مدیریت‌خشم | مدیریت استرس | خودآگاهی | اعتماد به نفس | قاطعیت | حل مسئله | حل تعارض | غلبه بر خلق منفی | تفکر نقاد تفکر خلاق

خودآگاهی(۴)

Self-Awareness

در این مهارت :

کتاب معرفی شده	
تعداد اسلایدها	
فیلم های ارایه شده	
تمرین های سبز	
تمرین های آبی	
تمرین زرد	
معرفی محصول	
مطالب خود خوان	
آموزش های غیر حضوری تصویری	
آموزش غیر حضوری صوتی	
بازی ها	
تعداد آزمونهای روانشناختی	
مقاله های تکمیلی	

برنامه مطالعاتی : کتاب نیمه تارک وجود –دبی فورد – مترجم : عبدالله صالحی- انتشارات آتیسا

۲تا ۹ اسفند	۱۰ تا ۱۶ اسفند	۱۷ تا ۲۳ اسفند	۲۴تا۲۹ اسفند	۹ تا ۱۵ فروردین۹۸	۱۶ تا ۲۲ فروردین
فصل ۱و۲	فصل ۳و۴	فصل ۵و۶	فصل ۷و۸	فصل ۹و۱۰	مرور دوباره ی کتاب

حتما بعد از مطالعه ی این کتاب نکته های مهم را در صفحه ۲۸ یادداشت نمایید.

دسنامه ۱) تعریف و ضرورت خودآگاهی

۵ **تمرین ۱-۴** شما چقدر از خودتان آگاهی دارید؟ از صفر تا صد نمره ای را یادداشت کنید .....

۶ خود آگاهی یعنی...

توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، ترس ها، بیزاری ها و ...

Duval, wicklund, ۱۹۷۲
cherniss & goleman,۲۰۰۱

خودآگاهی (۱) : فرق هوشیاری و خود آگاهی (ترجمه)

---

۷ یا : هر یک از ما چگونه به خود نگاه می کنیم و بر اساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا خواهیم کرد.

یا : آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود

---

۸ سوال : چرا خود آگاهی ؟ جواب : بالا رفتن سطح رضایت مندی و انرژی

نوع خودآگاهی ما ، پیش بینی کننده ی احساس رضایت ما ، از خودمان و زندگی مان است .

Li, Lin & Chen (۲۰۰۷)
حسن پاشاشریفی ۱۳۸۹

---

۹ وقتی خود آگاهی نداشته باشیم ، چه می شود ؟

وقتی از خود شناخت کافی نداشته باشیم ، خود را به نیروهای بیرونی می سپاریم، شکننده و متغییر میشویم.

۱۰

---

۱۱ تمرین ۲-۴ یک اتفاق که بر اساس بنج مرحله بالا رقم خورده را برای خود ثبت کنید.

---

۱۲ خود آگاهی و انرژی:

خوداگاهی موجب پیشرفت در هر زمینه ای می شود. و این تنها به خاطر آگاهی از خود نیست، انسان های خودآگاه انرژی بیشتری برای زندگی دارند و همین امر موجب پیشرفت آنها می شود.

۲۰۱۳- ساندرا استارک

۱۳	انسانهای خود آگاه چه ویژگی هایی دارند ؟ برای خود ارزش قایل هستند..... از روحیه انتقاد پذیری برخوردارند..... نسبت به ارزش ها و اعتقاداتشان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع می‌کنند.....
۱۴	احساس خشنودی و رضایت خاطر زیادی دارند..... در مقابل فشار و ضربه‌های روانی اجتماعی مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند..... به دنبال سرزنش یا تحقیر دیگران نیستند بلکه با دیگران با احترام برخورد می‌کنند.....
۱۵	مثبت اندیش هستند..... روحیه همکاری و مشارکت بالایی دارند..... از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر استقبال می‌کنند.....
۱۶	خصوصیات مثبت و توانایی و استعدادهای خود را می‌شناسند و به آنها افتخار می‌کنند..... خصوصیات منفی 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.....
۱۷	به خود و دیگران احترام می‌گذارند..... برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند..... مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرند.....
۱۸	**تمرین ۳-۴** در گذشته ی خود متمرکز شوید و برای هر یک از این ویژگی ها یک نقیض پیدا کنید و دقیقا روبروی هر خصوصیت بنویسید
۱۹	**درسنامه۲) مولفه های خود آگاهی و انواع آن** بارش فکری : به نظر شما اجزاء و مؤلفه های خودآگاهی چیست؟
۲۰	خود آگاهی را با دو مدل پیش می بریم : خودهای هفت گانه - هفت لایه انسان

درسنامه۳) خودهای هفت گانه

۲۱ در خودآگاهی خودهای هفت گانه انسان از هفت خود تشکیل شده است.

۲۲ ۱)خود فیزیکی:
به تصویری که هر کس از ظاهر فیزیکی خود دارد گفته می شود.
(از ویژگی های ظاهری خود راضی هستیم یا احساس خوبی نداریم؟)

۲۳ ۲)خود جنسیتی:
تصویر یا برداشتی است که هر کس از هویت و تمایلات خود دارد
(به عبارت دیگر آیا از زن بودن یا مرد بودن خود احساس رضایت داریم یا نه؟).

۲۴ ۳)خوداجتماعی:
به تصوری که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد
(دیگران ما را چگونه می بینند؟)

۲۵ ۴)خود معنوی:
تصور شخص از اعتقاداتش که معمولا به زندگی و باورهای مذهبی او معنا می بخشد
(آیا معنویت برای من مهم است ؟ چه جلوه هایی دارد ؟ آیا مذهبی هستم یا...)

۲۶ ۵)خود تاریک:
جنبه خاصی از خود است که در برگیرنده اسرار ماست؛ چون دوست نداریم فاش شود، معمولا انرژی زیادی برای مخفی نگه داشتن آن صرف می کنیم

۲۷ ۶)خودآرمانی:
بخشی از ماست که می خواهیم به آن برسیم. دائم در این فکر هستیم که چگونه به نظر می آییم و تصویری از خود می سازیم که دوست داریم آن باشیم.

۲۸ ۷)خودواقعی:
درونی ترین بخش وجود ما خودواقعی است که فکر می کنیم آن را به خوبی می شناسیم ولی افراد محدودی از آن آگاه هستند.

تمرین ۴-۴

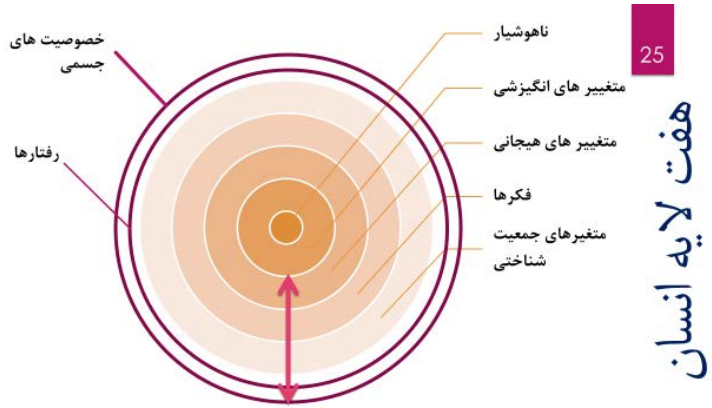
برای هر یک از خودهای خود یک مصداق واقعی بنویسید .

تمرین ٤-٤ برای هر یک از خودهای خود یک مصداق بنویسید.

فیزیکی
جنسیتی
اجتماعی
معنوی
تاریک
آرمانی
واقعی

۳۰

درسنامه۴) خودآگاهی هفت لایه



۳۱

درسنامه۱–۴) خودآگاهی هفت لایه – جسم

لایه اول: شناخت ویژگی های جسمانی و بدنی (Physical Characteristics)

خود آگاهی (۲): جسم و روان (مجله پزشکی)

۳۲

بازی (۱)

تمرین ۵-۴ تصور کنید در مقابل آینه ای تمام قد ایستاده اید، به خود نگاه کرده و هر آنچه می بینید را بر روی کاغذ بنویسید ، به نحوی که اگر این فهرست به فردی داده شود که شما را نمی شناسد، بتواند شما را در میان یک جمع تشخیص دهد.

۳۳

قدم اول خودآگاهی شناختن خصوصیت های مهم ظاهری است.

طبق پژوهشها خانمها نسبت به آقایان به این شناخت تسلط بیشتری دارند.

سؤال: خصوصیت های جسمی خود را می شناسیم؟

۳۴ تمرین ۶-۴ در جدول زیر در مورد خصوصیت های ظاهری خود ارزیابی ارایه شده را انجام دهید :

ویژگی های ظاهری	راضی نیستم غیرقابل تغییر است	راضی نیستم تاحدودی قابل تغییر است	راضی نیستم قابل تغییر است	راضی هستم	تحلیل خودتان

اینجا یک جای خالی باشد برای نکته (یک علامت طراحی شود)

۳۵ سوال: چرا ما باید دقیقا از خصوصیتهای ظاهری خود خبر دار باشیم؟

جواب:

۱) خود سنجی را با یک موضوع کمیتی و واضح، تمرین کنیم. (قدرت تشخیص ما بالا میرود)

۲) خصوصیتهای جسمی ما در تمام ابعاد شخصیتی ما اثر می گذارد.

۳۶ **تمرین ۷-۴** در ستون تحلیل خود در جدول بالا اثراتی که از جسم خود دریافت کرده اید را بنویسید .

یک ستون به آن تمرین اضافه کنید و اثراتی که از جسم خود دریافت کرده اید را بنویسید .

نکته : برای مطالعه ی بیشتر در این موضوع میتوانیم به کتابهای رشد و فیزیولوژی و مقاله های ارایه شده مراجعه کنیم.

اثرات متقابل جسم و روان

۳۷ کلیشه جنسیتی در جامعه:

عمدتا در مردان حس مفید بودن را ایجاد میکند .

و جامعه پذیری در دوراهی را کم میکند .

و در خانمها حس منفی بی فایده بودن و کم ارزش بودن

و جامعه پذیری را بالا میبرد .

خودآگاهی (۳)کلیشه های جنسیتی

خود آگاهی (۴)جامعه پذیری جنسیتی و رفتار در دو راهی

۳۸ وزن (چاقی و لاغری) :

چاق ها از مکانسم فرافکنی ، وارونه سازی ، و جسمانی سازی بیشتر استفاده میکنند.

مقبولیت کمتری دارند

گشودگی کمتری دارند

خود آگاهی (۵) : چاق ها و خصوصیات روانشناختی

۳۹ جثه و عضلات (ارنست کرچمر)

اکتومورف (لاغر و قد بلند و کشیده)

حساس، تیزهوش، درون‌گرا، جامعه‌گریز ، آرام، ساکت و شکننده، کمرو و در تعارض با محیط هستند. این افراد قوه تخیل بالایی دارند و در کارهای ظریف و دقیق موفق تر هستند.

آن‌ها افرادی کم‌انرژی ولی منظم هستند که با بیقراری کاری را شروع می‌کنند ولی در به پایان رساندن کارها دچار ضعف و کم توانی می‌شوند. آمادگی روانی بیشتری برای ابتلا به افسردگی، بدگمانی و اختلالات اضطرابی دارند و زودتر و بیشتر از سایرین ،دچار اندوهگینی، ناامیدی، ترس و نگرانی و گوشه‌گیری می‌شوند.

به‌طوری که طبع آن‌ها یک طیف است که یک سوی آن جنون و سوی دیگر آن نبوغ شاعرانه و صوفیانه و حساسیت‌های روحی است. زیادی وسواس و فکر و خیالات در اینگونه افراد شیوع بیشتری دارد. از آنها انتظار شجاعت و جسارت نداشته باشید!

مزومورف (عضلانی)

با خصوصیات فعالیت و پویایی، پرانرژی ، جسور و با شهامت بودن و عمل‌گرایی مشخص می‌شوند. اعتماد به نفس بالا دارند و افرادی با روحیه رقابتی هستند. نسبت به عقاید دیگران بی‌تفاوت‌اند، گستاخ و سلطه‌جو و اهل ریسک می‌باشند و به فعالیت‌های بدنی علاقه دارند تعریق زیاد و احساس عطش از مشخصه های بارز آنهاست.

اندومورف (چاق – خپل)

راحت‌طلب و لذت‌گرا هستند . خوش‌مشرب،صلح‌جو، شوخ‌طبع و خونسرداند و کارها را پشت گوش می‌اندازند. عاشق خوراکی و غذا هستند و خواب سنگین و طولانی مدت دارند. افرادی معاشرتی و اجتماعی با رفتار دوستانه و مردم‌دار هستند که این خصوصیات در شکل افراطی خود به افزایش استعداد ابتلا به بیماری مانیک – دپرسیو (شیدایی ـ افسردگی) می‌انجامد . اقتصادی هستند.

درسنامه۲–۴) خودآگاهی هفت لایه – رفتار

۴۰

لایه دوم: رفتارها (Behaviors)

یعنی :

- خصوصیات و ویژگی های مثبت توانمندی ها پیشرفت ها و موفقیت ها نقاط ضعف

۴۱ بسیاری از افراد فکر می کنند تمام خصوصیت های خود را می شناسند اما....

جدول جو - هری را بررسی کنید:

منطقه کور (خودم نمیدانم ولی دیگران میدانند).....	معلوم (خودم و دیگران میدانند) .....
منطقه تاریک (خود و دیگران نمیدانند)	خصوصی (خودم میدانم دیگران نمیدانند) .....

اگر بتوانیم منطقه معلوم را گسترش دهیم ، شناخت از خود و رابطه ی با دیگران بسیار رضایت بخش تر خواهد بود. (و حال خوبتری را تجربه می کنیم)

۴۲ **تمرین ۸-۴**

برای هر یک از پنجره های جدول یک مصداق بیابید .

۴۳ **تمرین ۹-۴**

هفت نفر از اطرافیانی که خودمان انتخابشان کردیم را بنویسیم و برای هر یک دو نکته منفی و دو نکته مثبت واضح و مهم بنویسیم.

	نفر اول:	دوم:	سوم:	چهارم:	پنجم:	ششم:	هفتم:
خصوصیت مثبت							

کارگاه مهارتهای زندگی من و تو
مریم محمد کاظم زاده

خصوصیت مثبت							
خصوصیت منفی							
خصوصیت منفی							

۴۴ **تمرین ۱۰-۴**

از ۵ نفر از اطرافیانی که با آنها اصطحکاک زیادی داریم این سوال را بپرسیم:لطفا ۵خصوصیت و ویژگی از خصوصیتهای منفی و مثبت مرا بگویید.

نفر اول					
نفر دوم					
نفر سوم					
نفرچهارم					
نفر پنجم					

۴۵ سوال: دستاوردهای (گاهی متفاوت) دو تمرین قبل چه فرقی با هم دارند؟

معمولا متغییرهای شخصیتی ریشه در دو موقعیت دارد :شخصیت انسان / شرایط پیرامونی

تمرین هشت: گویای شخصیت

و تمرین نه: گویای شرایط پیرامونی است.

۴۶ رسیدن به خود اگاهی نادر و سخت است، به خاطر همین است که خوداگاهی ارزشمند است . بالای ۴۵ درصد از رفتارهای مردم از روی عادت است .

نیکول گوک (۲۰۱۷)

۴۷ **تمرین ۱۱-۴**

تمرین استارک

۴ سوال کلیدی زیر را با دقت جواب دهید :

۱) مهم ترین نقاط قوت شما چیست؟

۲) تضمین شما برای اینکه به طور کامل از انها استفاده کنید چیست و چه برنامه ای دارید؟

۳) آن نقاط قوت شما رابه کجا می رساند؟

۴) چه زمانی همین نقاط قوت می توانند برای شما مشکل ساز باشند؟

(۲۰۱۳- ساندرا استارک)

۴۸ **تمرین ۱۲-۴**

۵ عدد از بهترین نقاط قوت خودتان را بنویسید.

·احساس میکنید دو تا از بزرگترین نقاط ضعف شما چیست؟

·بهترین (یک) ویژگی شخصیتی شما چیست؟

·چه ویژگی هایی رو دوست داشتید که داشته باشید؟

•چه ویژگی ها، رفتار ها و خصوصیاتی را دوست دارید دیگران در شما تحسین کنن؟

(جیمز کلی، ۲۰۱۱)

۴۹ **درسنامه۳-۴) خودآگاهی هفت لایه – متغیرهای جمعیتی**

لایه ی سوم :متغیر های جمعیت شناختی Demographic variables

چند سال سن داریم ؟

فرزند چندم هستیم ؟

اهل کجا هستید ؟

وضعیت اقتصادی شما چگونه است ؟

ساختار خانواده شما چگونه است ؟

کارکرد خانواده از نظر کیفیت ارتباطی چگونه است ؟

۵۰ چند سال داریم؟

سن انسانها تعیین کننده قدرت حافظه ، اولویت نیازها و .... است .

نوجوانی (تا سن ۲۲سالگی) (تفریح) – جوانی (۲۲تا ۳۶) (عشق) – میانسالی اول (۳۶ تا ۴۵) (قدرت) – میانسالی دوم ۴۶ تا ۶۵ آزادی

خود آگاهی (۶) سن و نیازها

ترتیب تولد آدلر

فرزند چندم هستیم ؟

فرزند اول :

در یک نگاه کلی می‌توان فرزند اول را با خصوصیاتی همچون رهبر، هدفمند، کمال‌گرا، مصمم، جدی، مسئول، هشیار و ارباب منش در نظر گرفت.او وظیفه‌شناس‌تر، جاه‌طلب‌تر و سلطه‌جوتر از خواهر و برادرهای کوچک‌تر از خود است. آدلر معتقد بود که همهٔ فرزندان اول، ضربهٔ تغییر و تنزل مقام خود در خانواده را احساس می‌کنند؛ اما آنهایی که بسیار نازپرورده بار آمده‌اند، بیشتر صدمه می‌خورند

فرزند دوم: (فرزند وسط)

والدین در زمان تولد فرزند دوم از تجربه و آرامش بیشتری برخوردارند و نگرانی‌ها و دلواپسی‌های آنان در مورد نگهداری کودکان کمتر شده است؛ بنابراین در ارتباط با فرزند دوم از شیوهٔ راحت‌تری استفاده می‌کنند. فرزند دوم، همواره با فرزند اول در رقابت به سر می‌برد و این موقعیت عاملی می‌شود که انگیزهٔ پیشرفت را در کودک کوچک‌تر به وجود بیاورد. در کل، فرزند وسط دارای خصوصیات واقع‌گرا، انعطاف‌پذیر، اهل رقابت، باسیاست، اجتماعی و مستقل است که ممکن است خود را درجهٔ دوم یا نادیده گرفته شده احساس کند. این فرزند ممکن است نگرش «من بدبخت» را اختیار کند و کودک مشکل‌سازی شود. مهم‌ترین نیاز آنها، آرام نگه داشتن اقیانوس پرتلاطم زندگی است و شعار آنها «آرامش به هر قیمتی» است. بیشتر به همسالان خود می‌پیوندند و به‌راحتی می‌توانند از خانواده جدا شوند،

فرزند آخر

که با محرک ـ نیاز به جلو افتادن از خواهر برادرهای بزرگ‌ترـ تحریک می‌شود، اغلب با سرعت زیادی رشد می‌کند. فرزندان آخر معمولا در بزرگ‌سالی دست به هر کاری بزنند، موفقیت زیادی در آن کسب می‌کنند. البته برعکس آن نیز می‌تواند روی دهد و این در صورتی است که فرزندان آخر بیش‌ازحد نازپرورده باشند و به این باور برسند که نیازی ندارند که خودشان چیزی را یاد بگیرند. این کودکان وقتی‌که بزرگ‌تر می‌شوند، ممکن است درماندگی و وابستگی کودکی خود را حفظ کنند. فرزند آخر بیش از همه می‌تواند خلاق و جذاب باشد. ازآنجاکه او بیشتر به‌عنوان سلطه‌پذیر شناخته می‌شود، به مبارزه در جنبش‌های برابری‌طلبانه گرایش فراوانی دارد .

تک‌فرزند:

تک‌فرزند، هرگز جایگاه برتر خود را که در خانواده از دست نمی‌دهد، او همچنان کانون توجه می‌ماند. تک‌فرزند که زمان بیشتری را از کودکانی که خواهر برادرانی دارند با والدین می‌گذراند، بیشتر زود پخته می‌شوند و رفتارها و نگرش‌های بزرگ‌سال را نشان می‌دهد. وقتی هم که متوجه می‌شود در

زمینه‌های زندگی خارج از خانواده، مانند مدرسه، کانون توجه نیست، دچار مشکلاتی می‌شود. او یاد گرفته که نه تقسیم کند نه رقابت. اگر توانایی‌های او توجه و تأیید کافی را برایش به ارمغان نیاورد، احتمالا احساس ناامیدی خواهد کرد. تک فرزندان همان‌ها هستند که دنیا را متحول می‌کنند. افرادی تکلیف‌گرا، مرتب و منظم، باوجدان و وظیفه‌شناس و بسیار قابل‌اطمینان می‌باشند. آنها عاشق واقعیت، افکار و اندیشه‌ها و جزئیات هستند و از قبول مسئولیت‌های مختلف واهمه‌ای ندارند.. بر مبنای پژوهش‌ها، آنها مانند فرزندان اول اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند، خوش‌بیان هستند و احتمالا بیش از بچه‌های دیگر از تخیل خود استفاده می‌کنند. گرچه آنها پرتوقع نیز هستند، از انتقاد متنفرند و ممکن است انعطاف ناپذیر و کمال‌گرا باشند. یکی از خصیصه‌های منفی این افراد سرسختی و خشونت شدید آنهاست. کمی کینه‌ای و پرتوقع هستند و معمولا از قبول اشتباهاتشان سر باز می‌زنند. به‌هیچ‌وجه انتقادپذیر نیستند. در برابر دیگران افرادی بسیار حساس و نفوذپذیرند که احساساتشان خیلی زود جریحه‌دار می‌شود.

آدلر بر این باور بود که احتمال دارد درنتیجهٔ جایگاه ترتیبی فرزندان (ترتیب تولد)، همراه با تعامل‌های اجتماعی اولیه، سبک زندگی خاصی در افراد شکل گیرد.

۵۲

ترتیب تولد ها اینگونه اثر میگذارند . (آلفرد آدلر)

۵۳

- شما اهل کجا هستید ؟

رابطه های جنسی (هرچه به خط استوا نزدیک ترباشد گرم تر است)

نحوه ی اتخاذ تصمیم (مخصوصا ازدواج و خرید و فروش) (دقیقا مانند خانواده خود)

خود آگاهی (۷) قومیت و رضایت زناشویی

۵۴

وضعیت اقتصادی شما چگونه است ؟

۱ -اهداف قابل حصول و مشخص برای خود تعیین می‌کنند .

۲ -فهرست کارهای روزانه تهیه می‌کنند و دائماً آن را مرور می‌کنند.

۳ -از بدن خود مراقبت می‌کنند.

۴ -برای وقت خود ارزش قائل‌اند و آن را عاقلانه سپری می‌کنند .

۵-به شانس هیچ اعتقادی ندارند (با خرافات فرق دارد)

۶-هرگز از جمع پیروی نمی‌کنند.

۷ -به تحصیلات دانشگاهی وابسته نیستند.

۸-همیشه بله نمی‌گویند.

۵۵

ساختار خانواده (سبک فرزند پروری و اتخاذ تصمیم) شما چگونه بوده است ؟

مستبدانه

سهل گیرانه

بی اعتنا

قاطعانه یا مقتدرانه

خود آگاهی (۸) : توضیح سبک فرزند پروری

سبک فرزند پروری شما چگونه بوده است ؟

هر قدر سبک خانواده مقتدر باشد فرزندان :

افزایش عزت نفس ، سلامت روان بیشتر ، خودکارآمدی بالاتر ، احساس ناامیدی و خودکشی کمتر دیده می شود .

- خود آگاهی (۹) : سبک فرزند پروری و عزت نفس
- خود آگاهی (۱۰) : فرزند پروری و سلامت روان
- خود آگاهی (۱۱) : فرزند پروری و خود کارآمدی
- خود آگاهی (۱۲) : فرزند پروری و سلامت ۲
- خود آگاهی (۱۳) : فرزند پروری و نا امیدی و خود کشی
- خود آگاهی (۱۴) : مطالعه تطبیقی فرزند پروری

---

۵۷ کارکرد خانواده (کیفیت های ارتباطی)

میزان عفو : بین عفو و همدلی رابطه ی مثبت وجود دارد.

- خود آگاهی (۱۵) :همدلی در خانواده و میزان عفو

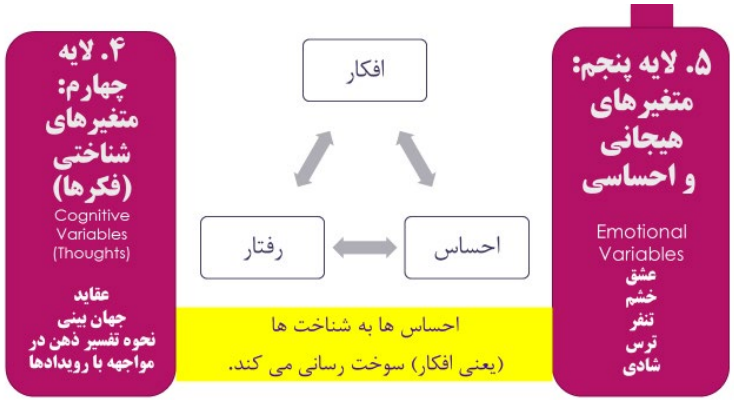
تمرین ۱۳-۴

با توجه به مطالب جمعیت شناختی تعیین کنید شما از هر یک از موارد زیر چه اثراتی پذیرفته اید :

سن و سال	
ترتیب تولد	
قومیت	
وضعیت اقتصادی	
ساختار خانواده (فرزند پروری)	
کیفیت های ارتباطی در خانواده (همدلی)	

درسنامه۴و۵–۴) خودآگاهی هفت لایه – متغیرهای شناختی و هیجانی

۵۹



۶۰ اول فکر ایجاد میشود ، اما کدام فکر؟

ما دو نوع فکر داریم : فکر هوشیار و فکر نا هوشیار (درونی)

۶۱ باید فکر درونی خود را به خوبی بشناسیم . چرا ؟

زیرا:

افکار و گفتگوهای درونی ناشی از آن به صورت ناخودآگاه و اتوماتیک وار و بدون اینکه ما بخواهیم در موقعیت ها و شرایط گوناگون به ذهن ما هجوم آورده و احساسات و رفتارهای ما را تحت تأثیر قرار می دهند.

با شناخت این افکار (گفتار درونی) می توانید ، آنها را با افکار منطقی و واقع بینانه جایگزین کنیم.

۶۲ **تمرین ۱۴-۴**

طی چند روز گذشته موقعیت ها و شرایطی را که تجربه کردیده اید را تصور کنید ،در آن موقعیت (محرک) چه گفتگوی درونی (افکار)، چه احساس و چه رفتاری داشتید؟

موقعیت	گفتگوی درونی (افکار)	احساسات	رفتار

یکی مشکلات مهم ما در زندگی این است که اسم های درست برای احساسمان نداریم

برای اینکه بتوانیم این تمرین را به خوبی انجام دهیم باید تمرین بعدی را با تمرکز انجام دهیم و سپس سراغ این تمرین بیاییم .

۶۳ **تمرین ۱۵-۴** در روز ۵ موقعیت را در نظر بگیرید و به آنها از بین لیست احساس هایی که دارید برچسب بزنید.

ترس، شادی، عشق، غم و اندوه، غافلگیری و خشم

خودآگاهی (۱۶): احساس و انواع آن

۶۴ هرگونه نقصی در شیوه فکرکردن فرد که منجر به پیامدهای احساسی و رفتاری منفی می شود،افکار ناکارآمد نامیده میشود .

بارش فکری: در مورد افکار ناکارآمد چه می دانید؟ برایش مثال بزنید!

۶۵	**تمرین ۱۶-۴** پرسشنامه: آزمون خود سنجی طرح واره های یانگ را پاسخ دهید (فرم کوتاه ۷۵ سوالی) راهنمایی : در سایت ما یک لینک مستقیم برای پاسخ گویی به آزمون در نظر گرفته شده نتیجه را جلسه بعد به حامی خود ارایه دهید.
۶۶	**تمرین ۱۷-۴** طرح واره های ارایه شده را بخوانید و تشخیص دهید کدام یک از آنها رفتار شما را بیشتر تحت تاثیر قرار میدهد. یا به رفتارهای شما شبیه تر است ،یا مصادیق بیشتری از آنها در زندگی میابید .
۶۷	رها شدگی/ بی ثباتی فردی که چنین طرحواره ای در ذهنش شکل گرفته باشد، معتقد است هر لحظه امکان دارد افراد مهم زندگی اش بمیرند یا اینکه او را رها کنند و به فرد دیگری علاقمند شوند.
۶۸	بی اعتمادی/بدرفتاری انتظار این که دیگران به انسان ضربه می زنند، بدرفتارند، انسان را سرافکنده می کنند و دغل کار و سودجو هستند.
۶۹	محرومیت هیجانی انتظار این که تمایلات و نیازهای فرد به حمایت عاطفی به اندازهٔ کافی از جانب دیگران ارضاء نمی شوند. سه نوع محرومیت مهم وجود دارد
۷۰	محرومیت از حمایت : نداشتن منبع قدرت، جهت دهی یا راهنمایی نشدن از سوی دیگران. محرومیت از همدلی: رک نشدن، به حرف دل فرد گوش ندادن، عدم خودافشایی یا در میان نگذاشتن احساسات با دیگران. محرومت از محبت: فقدان توجّه، عطوفت یا همراهی
۷۱	نقص/ شرم احساس اینکه فرد در مهم ترین جنبه های شخصیتش، انسانی ناقص، نا مطلوب، بد، حقیر و بی ارزش است یا این که در نظر افراد مهم زندگی اش، فردی منفور و نامطلوب به حساب می آید. همچنین این طرحواره، حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد، طرد، سرزنش، کم رویی، مقایسه های نابجا، احساس نا امنی در حضور دیگران و حس شرمندگی در ارتباط با عیب و نقص های درونی را در بر می گیرد.
۷۲	انزوای اجتماعی/ بیگانگی احساس این که، فرد از جهان کناره گیری کرده و با دیگران متفاوت است یا این که به جامعه تعلق خاطر ندارد.
۷۳	وابستگی/ بی کفایتی

	اعتقاد به این که فرد نمی تواند مسئولیت های روزمره را (مثل مراقبت از دیگران، حل مشکلات روزانه، قضاوت خوب، از عهده تکالیف جدید برآمدن و تصمیم گیری صحیح) بدون کمک قابل ملاحظهٔ دیگران، در حدّ قابل قبولی انجام دهد.
۷۴	۷۴آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری ۷ترس افراطی از این که فاجعه نزدیک است و هر لحظه احتمال وقوع آن وجود دارد و این که فرد نمی تواند از آن جلوگیری کند
۷۵	خود تحول نیافته/گرفتار ارتباط عاطفی شدید و نزدیکی بیش از حد با یکی از افراد مهم زندگی (اغلب والدین)، به قیمت از دست دادن فردیت یا رشد اجتماعی طبیعی. غالباً اعتقاد بر این است که هیچ یک از افراد گرفتار، بدون حمایت دیگری، قادر به ادامهٔ زندگی نبوده یا نمی توانند شاد باشند.فردی که چنین طرحواره ای دارد ممکن است احساس کند وجودش در دیگران ادغام شده و هویت جداگانه ای ندارد. این طرحواره اغلب به صورت احساس پوچی و سر درگمی، جهت نداشتن و بی هدفی و یا در موارد شدید به صورت شک و تردید در موجودیت و ساختار وجودی فرد بروز می کند.
۷۶	شکست باور به اینکه فرد شکست خورده است یا درآینده شکست خواهد خورد و این که شکست برای او اجتناب ناپذیر است. فرد در مقایسه با همسالانش در حوزه های پیشرفت (مثل تحصیل، شغل، ورزش و ...) غالباً احساس بی کفایتی می کند. اغلب شامل این باور است که شخص بی استعداد، نالایق و نادانی است و نسبت به دیگران، موفقیت کمتری دارد.
۷۷	استحقاق/ بزرگ منشی فردی که چنین طرحواره ای دارد معتقد است که نسبت به دیگران یک سر و گردن، بالاتر است. حقوق ویژه ای برای خودش قائل است و تعهدی نسبت به رعایت اصول روابط متقابل که راهنمای تعاملات اجتماعی بهنجار هستند، ندارد. اغلب بر این نکته پا فشاری می کند که دیگران باید هرآن چه را که او میخواهد برایش فراهم کنند، بدون توجه به اینکه آیا درخواست او منطقی است، چه چیزی از نظر دیگران معقول است، یا اینکه چه هزینه ای برای دیگران دارد. چنین افرادی برای این که بتوانند کسب قدرت کنند و یا بتوانند دیگران را کنترل نمایند، تمرکز افراطی بر برتری جویی (موفق ترین، با استعدادترین و ثروتمندترین شدن) دارند . گاهی اوقات برای این که فرد بتواند تمایلات خود را ارضاء کند، بدون همدلی با دیگران و یا بدون توجه به نیاز ها و احساسات آن ها، به رقابت افراطی یا کنترل رفتارهای دیگران روی می آورد.
۷۸	خویشتن داری و خودانضباطی ناکافی مشکلات مستمر در خویشتن داری مناسب و تحمل نکردن ناکامی ها در راه دستیابی به اهداف، ناتوانی در جلوگیری از بیان هیجان ها و تکانه ها. در شکل های خفیف تر آن، فرد به شدّت از ناراحتی اجتناب می کند. فردی که چنین طرحواره ای دارد، درد را تحمل نمی کند، از مسئولیت پذیری

	گریزان است، به هر قیمتی که شده از تعارض جلوگیری می کند و زیاد به خودش سخت نمی گیرد. این عوامل باعث می شود از رضایت شخصی، تعهد و انسجام شخصیتی چنین فردی جلوگیری شود.
۷۹	اطاعت احساس اجبار نسبت به واگذاری افراطی کنترل خود به دیگران. این کار معمولاً برای اجتناب از خشم، محرومیت، یا انتقام صورت می گیرد.
۸۰	ایثار / پذیرش جویی/ جلب توجه تمرکز افراطی بر ارضاء نیازهای دیگران در زندگی روزمره که به قیمت عدم ارضای نیازهای خود فرد تمام می شود. رایج ترین دلایل انجام این کار عبارتند از: جلوگیری از آسیب رساندن به دیگران، جلوگیری از احساس گناه ناشی از خودخواهی یا تداوم ارتباط با افراد نیازمند. این امر از حساسیت بیش از حد به درد و رنج دیگران ناشی می شود. چنین طرحواره ای منجر به این احساس می شود که نیازهای فرد ایثارگر به قدر کافی ارضاء نمی شوند و همچنین باعث رنجش افرادی خواهد شد که او از آنها نگهداری می کند."وابستگی بیمارگونه، مهرطلب"
۸۱	منفی گرایی/بدبینی تمرکز عمیق و مداوم بر جنبه های منفی زندگی (درد، مرگ، دلخوری، فقدان، تعارض، گناه، مشکلات حل نشده، اشتباهات بالقوه، خیانت، کارهایی که اشتباه انجام می شوند و ...) همراه با دست کم گرفتن جنبه های مثبت و خوش بینانهٔ زندگی یا غفلت از آن ها. این طرحواره شامل انتظارات افراطی در طیف وسیعی از موقعیت های کاری، مالی و بین فردی است که خودِ این حالت منجر به اشتباهاتِ شدیدی میشود، به طوری که شخص در نهایت احساس می کند زندگی شخصی اش از هم پاشیده است.
۸۲	بازداری هیجانی بازداری افراطی اعمال، احساسات و ارتباطات خودانگیخته که معمولاً به منظور اجتناب از طرد دیگران، احساس شرمندگی و از دست دادن کنترل بر تکانه های شخصی صورت می گیرد.
۸۳	معیارهای سرسختانه/ عیب جویی افراطی باور اساسی مبنی بر این که فرد برای رسیدن به معیارهای بلند پروازانه دربارهٔ رفتار و عملکرد خود، باید کوشش فراوانی به خرج دهد و این کار معمولاً برای جلوگیری از انتقاد صورت می گیرد. این طرحواره اغلب منجر به نقص های جدّی در احساس لذّت، آرامش، سلامتی، احساس ارزشمندی، پیشرفت یا روابط رضایت مندانه می شود سه شکل بروز دارد :
۸۴	معمولا به شکل های زیر بروز می کند: دغدغهٔ زمان و کارآمدی به منظور انجام کار بیشتر. قوانین غیرقابل انعطاف و "بایدها"، در بسیاری از حوزه های زندگی از جمله معیارهای بالا و غیر واقع بینانهٔ اخلاقی، فرهنگی و مذهبی.

بی نقص گرایی، توجّه غیر معمول به جزئیات یا ارزیابیِ کمتر از حدّ عملکرد در مقایسه با عملکرد دیگران

۸۵ تنبیه

باور اساسی مبنی بر این که افراد باید به خاطر اشتباهاتشان، شدیداً تنبیه شوند.اغلب شامل احساس خشم، نابردباری و بی صبری نسبت به کسانی (از جمله خود فرد) است که طبق معیارها و انتظارات او عمل نکرده اند. اینگونه افراد، به دلیل در نظر نگرفتن شرایط ویژه، نادیده گرفتن مشکلات و عدم همدلی با احساسات آنها، نمیتوانند از اشتباهات خودشان و دیگران چشم پوشی کنند.

۸۶ **تمرین ۱۸-۴** بعد از تشخیص طرح واره غالب،بررسی کنید :این طرح واره ها چه ثمرات منفی ای برایتان ایجاد کرده ؟آنها را لیست کنید!

درسنامه۶-۴) خودآگاهی هفت لایه – انگیزه

۸۷

لایه ششم: متغیرهای انگیزشی (سائق ها) یعنی اهداف Motivational Variables

حیطه هایی که میتوانیم در آنها هدفی داشته باشیم ، چیست؟

افراد مختلف، اهداف گوناگونی دارند؛ اما بطور کلی ۸حیطه وجود دارد که می توانیم به کمک آنها به تصویر روشنی از خواسته ها و نیازهای خود برسیم.

۸۸

حیطه های دینی و معنوی مانند شکل دهی و استحکام بخشیدن به چارچوب اعتقادی و ارزشی.

حیطه های تحصیلی نظیر ادامه تحصیل.

حیطه های شغلی مانند ارتقاء شغلی یا یک جلوه ی اجتماعی قابل اعتنا

حیطه های مالی نظیرافزایش درآمد.

۸۹

حیطه های سلامت جسمانی مانند لحاظ کردن ورزش در زندگی روزانه.

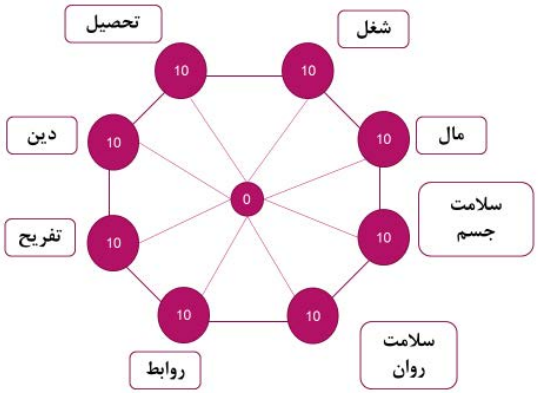
حیطه های سلامت روانشناختی نظیر برنامه ریزی جهت مدیریت استرس

حیطه های اجتماعی (روابط) مانند دوستی ها و همکاری ها و...

حیطه های تفریحی نظیر سفر.

۹۰

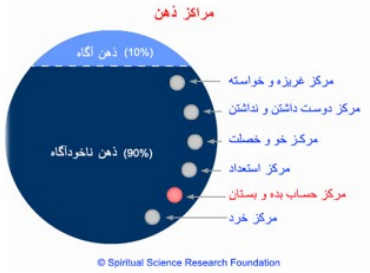
تمرین ۱۹-۴ با توجه به سبک زندگی خود در شش ماه گذشته میزان عملکرد خود را در هر حیطه بین صفر تا ده علامت گذاری نمایید :



درسنامه۷–۴) خودآگاهی هفت لایه – ناخودآگاه

لایه هفتم: ناخودآگاه

نقطه کور وجودی ما ،که به ناخودآگاه معروف است و فقط از نشانه ها و انعکاس هایش قابل تشخیص است.



ناخودآگاه : هیچ وقت استراحت نمی کند – برای ورودی ها محدودیت ندارد – همه چیز را قبول می کند –همه واژه ها را تشخیص می دهد – همه جا هست

خودآگاه : زمانی که بیداریم فعال است – برای ورودی محدودیت دارد – غیرمنطق را نمیپذیرد – فقط در درون انسان است .

ضمیر خودآگاه	ضمیر ناخودآگاه
گنجایش محدود پردازش شده دارد	قابلیت گسترش پردازش شده ها را دارد
حافظه کوتاه مدت(حدود بیست ثانیه)دارد	حافظه ی بلندمدت(تجارب گذشته،نگرش ها،معیارها و باورها)را دارد
توانایی اداره کردن هربار یک تا سه رویداد دارد.	توانایی اداره کردن هربار هزاران رویداد را دارد
نیروی حرکت آنی باسرعت۱۹۰تا۲۳۰کیلومتر در ساعت دارد	نیروی حرکت آنی با سرعت ۱۶۰۰۰کیلومتر در ساعت دارد
توانایی پردازش به طور متوسط ۲۰۰۰بیت اطلاعات در ثانیه دارد.	توانایی پردازش ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰بیت اطلاعات در ثانیه دارد

تمرین ۱۹-۴ آزمون نئو کوتاه را پاسخ دهید (در لینک ارایه شده در سایت) و آنرا طبق تحلیل ارایه شده بررسی کنید .

مهم: ابتدا آزمون را پاسخ دهید و تحلیل اولیه آنرا بخوانید ، در فرصت مقتضی مفصل در موردش صحبت می کنیم.

روان نژندگرایی (N) - ثبات عاطفی در برخورد با ناسازگاری		
✓ تمایل به تجربه عواطف منفی چون ترس، غم، دستپاچگی، عصبانیت، احساس گناه و نفرت ✓ مردان و زنان با نمره بالا در Nمستعد داشتن عقاید غیرمنطقی هستند و کمتر قادر به کنترل تکانشهای خود هستند و خیلی ضعیف تر از دیگران با استرس کنار می آیند. ✓ شغل ها و فرایندهایی که احتیاج به آرامش دارد و روابط میان فردی در آن دخیل است برای این افراد مناسب نیست .		
نمره از ۰ تا ۱۲	نمره از ۱۳تا ۲۴	نمره از ۲۵ تا ۴۸
شما آدمی هستید که هیجانتان پایداری دارید. دمدمی مزاج نیستید و اضطراب و افسردگی و استرس را کمتر به خانه ذهنتان راه می دهید.	شما گاهی هیجانتان پایدار است و گاهی نه. احتمالا خیلی آدم خوشحال و آرامی نیستید. ولی ناراحت و نا آرام هم نیستید. متوسطید دیگر.	شما روی هم رفته آدم مضطربی هستید. همیشه زندگیتان با افسردگی، اضطرب و خشم درونی آمیخته است. برای تغییر دادن شخصیت وقت دراز مدتی لازم دارید.

برون گرایی E-جامعه گرا بودن		
✓ دوست داشتن مردم، ترجیح گروه های بزرگ و گردهمایی ها، با جرات بودن، فعال بودن و پرحرف بودن، سرخوش، باانرژی، و خوش ✓ بین مقیاس های این حیطه به طور قوی با علاقه به ریسک های بزرگ در مشاغل و فرایندها همبسته است.		
نمره از ۰ تا ۱۲	نمره از ۱۳تا ۲۴	نمره از ۲۵ تا ۴۸
شما آدم درون گرایی هستید. تنهایی را بیشتر دوست دارید. دوست دارید هر کاری را بدون حضور دیگران انجام دهید.	شما نه کاملا درون گرا هستید و نه کاملا برون گرا. بعضی وقت ها با جمع بودن را ترجیح ومی دهید و گاهی تنهایی. هر چه نمره تان بالاتر باشد برونگرا ترید.	شما آدم برون گرایی هستید. با جمع بدون را دوست دارید. دوست دارید حتی کارهایی را که می شود تنهایی انجام داد با جمع انجام دهید.

انعطاف پذیری (O)- عقل		
✓ تصور فعال، احساس زیباپسندی، توجه به احساسات درونی،تنوع طلبی، کنجکاوی ذهنی و استقلال در قضاوت ✓ مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش های غیرمتعارف هستند ✓ مردان و زنانی که نمره پایینی در انعطاف پذیری می گیرند، متمایلند که رفتار متعارف داشته و دیدگاه خود را حفظ نمایند، این افراد تازه های آشناتر را ترجیح می دهند و پاسخ های عاطفی آنان خیلی محدود است ولی ثبات دارند .		
نمره از ۰ تا ۱۲	نمره از ۱۳تا ۲۴	نمره از ۲۵ تا ۴۸
شما آدمی هستید که خیلی با هنر و سفر کردن و چیزهای تازه را تجربه کردن میانه ای ندارید. دوست دارید چیزهای موجودزندگیتان را حفظ کنید. شما محافظه کارید.	شما نه کسی هستید که کاملا محافظه کار است و نه از تجربه چیزهای جدید بدتان می آید. گاهی به این و گاهی به آن تمایل دارید.	شما عشق سفر هستید. عشق چیزهای جدید. حالا بستگی به علاقه تان دارد از غذاهای جدید گرفته تا داستان های جدید.

دلپذیر بودن (A)-نوع دوستی و مهربانی

- ✓ نسبت به دیگران همدردی کرده و مشتاق است که کمک کند و باور دارد که دیگران نیز متقابلاً کمک کننده هستند.
- ✓ درمقابل فرد غیر دلپذیر؛ ستیزه جو، خودمدار و شکاک نسبت به دیگران بوده و رقابت جو است تا همکاری کننده.
- ✓ نمره پایین در A با حالات خودشیفتگی، ضداجتماعی و اختلال شخصیتی پارانویید همراه بوده در حالی که نمره بالا در A با اختلال شخصیتی وابسته همراه است.

نمره از ۰ تا ۱۲	نمره از ۱۳تا ۲۴	نمرره از ۲۵ تا ۴۸
شما کسی هستید که خیلی دیگران برایتان مهم نیستند. برای همین گروه های دوستان، گروه های کاری و خانواده خیلی از شما خوششان نمی آید. کلا شما برای زندگی سازگارانه در جمع آفریده نشده اید.	شما در بعضی از موارد ترجیح می دهید دیگران را هم در نظر بگیرید و در بعضی موارد نه. احتمالا به موقعیت بستگی دارد. ممکن است در محل کار آدم سازگاری باشید اما در خانه نه.	شمات آدم مردم داری هستید. آدمی که دیگران برایتان خیلی مهم هستند. خیلی زیاد. جمع با بودن با شما خیلی حال می کند. چون شما هم هوای جمع را دارید.

باوجدان بودن (C)-تمایل به موفقیت

- ✓ هدفمند، بااراده و مصمم می باشد. افراد موفق، موسیقی دانان بزرگ و ورزشکاران به نام ، این صفات را در حد بالا دارند.
- ✓ افراد با نمره بالا در C زیاد دقیق، خوش قول و مطمئن هستند اما افراد با نمرات پایین لزوماً فاقد اصول اخلاقی نیستند. اما در به کارگیری اصول اخلاقی زیاد دقیق نیستند. همچنین آنان در تلاششان برای رسیدن به هدفهایشان بیحال هستند

نمره از ۰ تا ۱۲	نمره از ۱۳تا ۲۴	نمرره از ۲۵ تا ۴۸
شما آدم بی مسئولیت و وظیفه نشناسی هستید. معمولا در محل کارتان به خاطر این ویژگیتان مشکل دارید. چندان آدم معتمدی نیستید.	هر چه نمره شما بالاتر باشد بیشتر مسئولیت پذیرید. روی هم رفته نه چندان وظیفه شناسید و نه چندان بی وجدان.	شما آدم با وجدان، وظیفه شناس و با مسئولیتی هستید. برای همین توی محل کار و جمع خانواده تان روی حرف شما خیلی حساب می کنند.

خود آگاهی تمام نشد ، بلکه تازه شروع شده.

در تمام لحظات تمام مهارتهای دیگر خودآگاهی شما ارتقا پیدا می کند. فقط باید حواستان را جمع کنید و یافته های خود را جمع آوری کنید چگونه ؟

تمرین ۲۰ -۴

تمام مطالبی که در لایه های متفاوت فرا گرفته اید را مورد بررسی قرار دهید ، و اثر آن را تشخیص دهید و در یک جدول مدون بنویسید .

عامل ایجاد کننده	خصوصیت ایجاد شده	باید ها و نبایدهای اولیه

مهمترین نکته هایی که فرا گرفته اید را تبدیل به تیتر کنید .

مهمترین مطالبی که از آموزش غیر حضوری فرا گرفته اید را یادداشت نمایید .

مهمترین مطالبی که از پرسش و پاسخ فرا گرفته اید را اینجا یادداشت نمایید .

مهمترین مطالبی که از مطالعه ی کتاب معرفی شده فراگرفته اید را اینجا یادداشت نمایید .

کارگاه مهارتهای زندگی من برتر

مریم محمد کاظم زاده

جدول ثبت مطالعه و ورزش

روز شمار حضور در من برتر	روز و تاریخ	مطالعه امروز (به دقیقه)	ورزش امروز به دقیقه	دلیل عدم انجام

روز شمار حضور در من برتر	روز و تاریخ	مطالعه امروز (به دقیقه)	ورزش امروز به دقیقه	دلیل عدم انجام

جدول ثبت تدریس

تاریخ تدریس	زمان مصرفی	نحوه اجرا	مخاطب (ها)	محتوای تدریس	نتیجه
مثال : ۹۷/۱۲/۵	۱۵ دقیقه	رو در رو	مادرم	تکنیک جدول جو – هری	مسخرم کرد .

فرزندپروری

تعمیق سازی