

خودآگاهی (مجموعه آثارهای زندگی - جلد اول)

نویسندگان

زینت السادات میرغفوریان، نسریه اسمی



انتشارات پرنده

میرغوریان، زینت‌السادات، ۱۳۵۹ -	سرشناسه
خودآگاهی/ نویسندگان زینت‌السادات میرغوریان، نسرین امامی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: انتشارات پرنده، ۱۳۹۵.	مشخصات نشر
۶۰ ص.؛ جدول.	مشخصات ظاهری
مجموعه مهارت‌های زندگی؛ جلد اول.	فروست
978-600-95474-4-9	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه: ص. ۶۰.	یادداشت
خودآگاهی	موضوع
Self-consciousness -Awareness	موضوع
خودشناسی	موضوع
Self-perception	موضوع
مهارت های زندگی	موضوع
Life skills	موضوع
امامی نائینی، نسرین، ۱۳۵۱ -	شناسه افزودن
BF۳۱۱/م۸۶خ۹ ۱۳۹۵	رده بندی کنگره
۱۵۳	رده بندی دیویی
۴۴۶.۰۲۳	شماره کتابشناسی ملی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۷۴-۴-۹

عنوان: خودآگاهی (مجموعه مهارت‌های زندگی-جلد اول)

نویسندگان: زینت‌السادات میرغوریان، نسرین امامی

ویراستار: مؤگان عطار

حروف‌چینی: مریم حجتی

مدیر هنری و ناظر چاپ: سید امین سقراطی

نشر پرنده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۷۴-۴-۹

چاپ اول پاییز ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: موسسه فرهنگی نشاط

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ است.

فروش اینترنتی: parandepub.ir



انتشارات پرنده

- مقدمه
- خودآگاهی
- تعریف خودآگاهی
- اجزاء و مؤلفه‌های خودآگاهی
- شناخت ویژگی‌های جسمانی و بدنی
- شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود
- شناخت خصوصیات و ویژگی‌های مثبت
- شناخت توانمندی‌ها و استعدادها
- شناخت پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها
- شناخت نقاط ضعف خود
- شناخت نیاز، احساسات و رفتار
- افکار ناکارآمد
- گام‌هایی برای تشخیص افکار منفی و پاسخ به آن‌ها
- خودآگاهی و مشی‌یجاز
- شناخت باورها و ارزش‌ها
- معادله‌ی سه متغیره زندگی نردی
- شناخت اهداف خود
- فرآیند هدف‌گذاری
- انواع هدف
- عوامل مؤثر دیگر در خودآگاهی (نقش دیگران در خودآگاهی ما)
- خودآگاهی و ارتقاء کیفیت زندگی
- خودواقعی و خود ایده‌آل
- عزت‌نفس و خودآگاهی
- عوامل مؤثر دیگر در خودآگاهی (خاطره‌نویسی)
- برخی از عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی
- پذیرش خود
- پذیرش دیگران
- قبول مسئولیت
- موانع رشد خودآگاهی
- توقعات و انتظارات بیش‌ازحد
- کمال طلبی
- غرورها
- واکنش سنجی و واکنش‌سازی
- آزمون خودآگاهی
- منابع

□ مقدمه:

حضرت علی (ع) می‌فرماید: برترین شناخت، خویش‌شناسی است. برای آنکه به‌انیم زندگی خوب و موفقی داشته باشیم باید مهارت‌ها و توانایی‌های مختلفی داشته باشیم. مهارت‌ها، زندگی عبارت‌اند از توانایی رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثر به نیازها و چالش‌های روزمره برخورد نمایند.

یکی از مهم‌ترین سرفصل‌ها که به انسان کمک می‌کند زندگی خوب و موفقی داشته باشد، این است که خود را بشناسد. از آنچه هست، شاد و راضی باشد. مهارت خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است که به فرد کمک می‌کند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، اهداف، احساسات، نقاط قوت و ضعف و... خود داشته باشد.

خودآگاهی به این معنی است که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می‌کنیم و بر اساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می‌کنیم. آگاهی از خود و خصوصیات مختلف آن، به انسان کمک می‌کند با توانایی‌ها و ضعف‌ها و سایر خصوصیات آشنا شود. این خودآگاهی به شخص نشان می‌دهد که چگونه می‌تواند احساس‌های خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شده و در زمان لازم آن‌ها را کنترل کند. از طرفی خودآگاهی موجب شناخت نیاز افراد، یافتن راه مناسب برای مواجهه با آن‌ها می‌شود. همچنین اهداف زندگی را مشخص‌تر و واقع‌بینانه‌تر نشان می‌دهد و ارزش واقعی افراد و مسائل پیرامونشان را نمایان می‌سازد. خودآگاهی فرایند سالم هویت‌یابی را برای انسان تسهیل می‌نماید، به زندگی او آرامش می‌دهد و احساس رضایت‌مندی‌اش را رونق می‌بخشد. علاوه بر این‌ها جهت‌گیری، شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریح و سرگرمی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علائق، آرزوها، استعدادها و... را به دنبال دارد.

شما چه میزان خودتان را می‌شناسید؟ ارزش‌ها و شایستگی‌های شما چیست؟ چگونه به دنیا نگاه می‌کنید؟ چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؟ خودتان را چقدر دوست دارید؟ این‌ها ظاهری چه ویژگی‌هایی دارید؟ از نظر عاطفی در چه شرایطی هستید و... سؤالاتی است که ذهن افراد را مشغول می‌کند و هر کس برای جواب دادن به چنین سؤالاتی نیازمند داشتن آگاهی و دانشی از خود است. با توجه به اهمیت این موضوع سعی بر آن داشتیم تا مطالب این کتاب یاری‌گر شما مربی مهارت‌های زندگی در جهت ارتقاء کیفیت تدریس و مخاطبینتان به جهت ارتقاء سطح زندگی کاربرد داشته باشد.