

بنام خدا

شماره ۱۳

خود آگاهی



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
جمهوری اسلامی ایران
N.O.C.I.R.IRAN

آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

مرکز روان شناسی ورزشی



باورها تعیین کننده حوزه اقتدار ما هستند؛ ما قدمی از آنها جلوتر نمی‌رویم.

۱۷. آیا سرگرمی هایم کم است یا کفایت؟ اگر کم است چه سرگرمی هایی می توانم به آن اضافه کنم؟

۱۸. چه نقاط قوتی دارم؟

۱۹. چه نقاط ضعفی دارم؟

۲۰. آیا می توانم ضعفهایم را برطرف کنم؟ چگونه؟

۲۱. اگر ضعفهایم را رفع نکنم چه ضررهایی ممکن است به من برسد؟

۲۲. برای رفع این ضررها از چه کسانی کمک بگیرم بهتر است؟

۲۳. برای تقویت نقاط قوتم چه راهی را باید طی کنم و چه کسانی میتوانند به من کمک کنند؟

۲۴. در چه زمینه ای استعداد بیشتری دارم؟

۲۵. برای شکوفایی استعدادهایم چه باید بکنم؟

۲۶. چه مسئولیت ها و وظایفی در قبال خودم، جامعه، خانواده ... دارم؟

نویسنده: الهام محمودی مشاور مرکز روان شناسی ورزشی

زیر نظر دکتر محمد کاظم واعظ موسوی

تمرین: به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱. چرا باید خود را بشناسم؟

۲. تا چه حد لازم است که خود را بشناسم؟

۳. فکر می کنم دیگران چه نظری در مورد من دارند؟

۴. چقدر خودم را دوست دارم و به رشد خود اهمیت می دهم؟

۵. مهمترین احساساتی که تجربه می کنم کدام است؟

۶. بیشترین احساسات مثبت من کدامند؟

۷. بیشترین احساسات منفی من کدامند؟

۸. مهمترین هدف من در زندگی چیست؟

۹. برای رسیدن به این هدف چه باید بکنم؟ چه امکاناتی دارم، به چه امکانات دیگری نیاز دارم؟

۱۰. برای رسیدن به این هدف چقدر زمان نیاز دارم؟

۱۱. هدف های بلند مدت من کدامند؟

۱۲. هدف های کوتاه مدت من کدامند؟

۱۳. هدف های من چقدر واقع گرایانه هستند؟

۱۴. چه چیزهایی من را شاد می کند؟

۱۵. مهمترین تفریح و سرگرمی مورد علاقه من کدام است؟

۱۶. چرا این تفریح را دوست دارم؟

یکی از مهمترین عواملی که به انسان کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشد این است که خود را بشناسد؛ احساس خوبی در مورد خود داشته باشد؛ و از آنچه که هست شاد و راضی باشد.

خود آگاهی یعنی این که من بدانم که هستم، که باید باشم و چگونه می توانم آن شوم که باید باشم.



افرادی که خودآگاهی خوبی دارند خصوصیات مثبت و توانایی و استعدادهای خود را می شناسند و به آنها افتخار می کنند؛ خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسند، می پذیرند، و در جهت اصلاح آنها تلاش می کنند؛ موفقیت ها و شکست های خود را می شناسند، به موفقیت هایشان افتخار می کنند و از شکست هایشان درس می گیرند؛ به خود و دیگران احترام می گذارند، برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند، و نهایتاً مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند.

فواید خود آگاهی

خود آگاهی به شما کمک می کند تا بتوانید:

۱. احساسات خود را شناسایی کنید، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات ممکن است به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بدرفتاری با کودکان و نوجوانان بیانجامد.

۲. 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 می شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.



۳. از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازید. با شناخت نیازهای خود می توانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابید.

۴. اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده آل، تخیلی، و کمال گرایانه دوری گزینید. تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم و خشونت، خودکشی، بی بندوباری، و نظایر آن می شود.



۵. بتوانید از ملاک های ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید. به این ترتیب، از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی کنید.

۶. فرایند هویت یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانید. کسب یک هویت سالم باعث می شود زندگی محکمی بنا کنید.