

آموزش مهارت‌های زندگی مهارت خودآگاهی...



دکتر نغمه تقوی



عضو تیم مدیریت شاخه بالینی انجمن جهانی روانشناسی مثبت

و

مدرس و مشاور در دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مهارت خود آگاهی...



وقتی بچه بودم دلم میخواست دنیا را عوض کنم.

بزرگتر که شدم گفتم: دنیا بزرگ است کشورم را تغییر می دهم.

در نوجوانی گفتم: کشور خیلی بزرگ است بهتر است شهرم را دگرگون کنم.

جوان که شدم گفتم: شهر خیلی بزرگ است محله ی خود را تغییر می دهم.

به میان سالی که رسیدم گفتم: از خانواده ام شروع می کنم.

در این لحظه ی آخر عمر می بینم که باید از خودم شروع می کردم، اگر تغییر را از خودم آغاز کرده بودم... خانواده ام، محله ام، شهرم، کشورم و جهان را به قدر توانم تغییر می دادم.

من؟!

نردبام ارزیابی رضایت از زندگی (کانتریل)

Cognitive



یک نردبان برای زندگی خود تجسم کنید که ده پله دارد. پله ۱۰ (ده) بهترین زندگی ایده آل ممکن با بالاترین استاندارد مورد رضایت شما و پله ۰ (صفر) بدترین زندگی نامطلوب ممکن با فاصله زیاد از استانداردهای مورد رضایت شماست. در حال حاضر (در سن و شرایط فعلی) با در نظر گرفتن شرایط کلی زندگی شخصی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی خود، فکر می‌کنید روی پله چندم (از صفر تا ده) رضایت از زندگی خود هستید؟

ابعاد خودآگاهی

- جسمانی
- روانشناختی (هیجانی، شخصیتی و ...)
- اجتماعی
- اعتقادی
- خانوادگی
- معنوی
- ...
- علایق
- سلايق
- ارزشها
- مهارتها
- استعدادها
- نیازها
- حقوق
- مسؤلیتها
- ...



منابعی برای خود آگاهی بیشتر...



● درون نگری

● آگاهی تخصصی

● فیلم ها

● کتاب ها

● افراد

● رویدادها

Total Behavior



All behavior is
total behavior.

All behavior is
chosen.

پیمانہ ی نیازها

Dr William Glasser's Basic Needs				
				
Love & Belonging	Power	FUN	Survival	Freedom
<ul style="list-style-type: none">- belonging- being loved- being respected- friendship- sharing- cooperation	<ul style="list-style-type: none">- responsibility- respect- importance- control over one's life	<ul style="list-style-type: none">- enjoyment- laughter- learning- change	<ul style="list-style-type: none">- health- relaxation- sexual activity- food- warmth	<ul style="list-style-type: none">- choices- independence- freedom from oppression

عشق و
تعلق
خاطر

قدرت

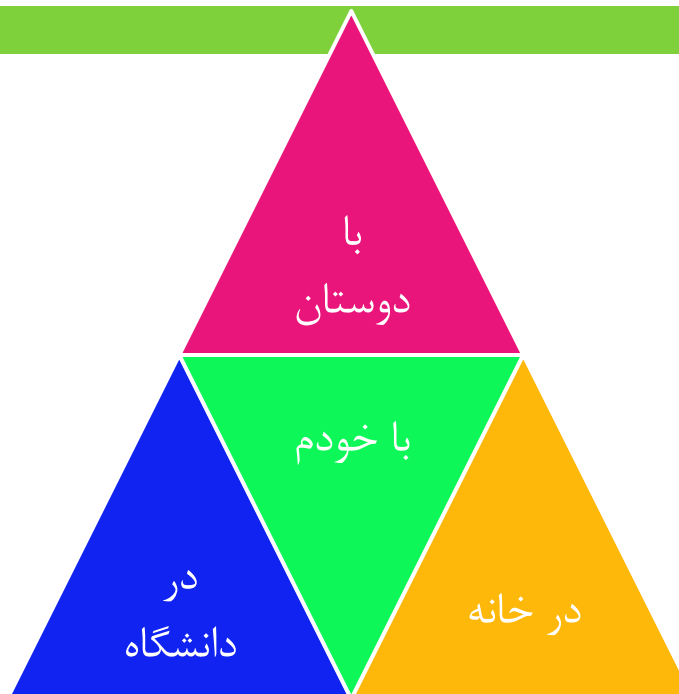
تفریح

بقا

آزادی

من...

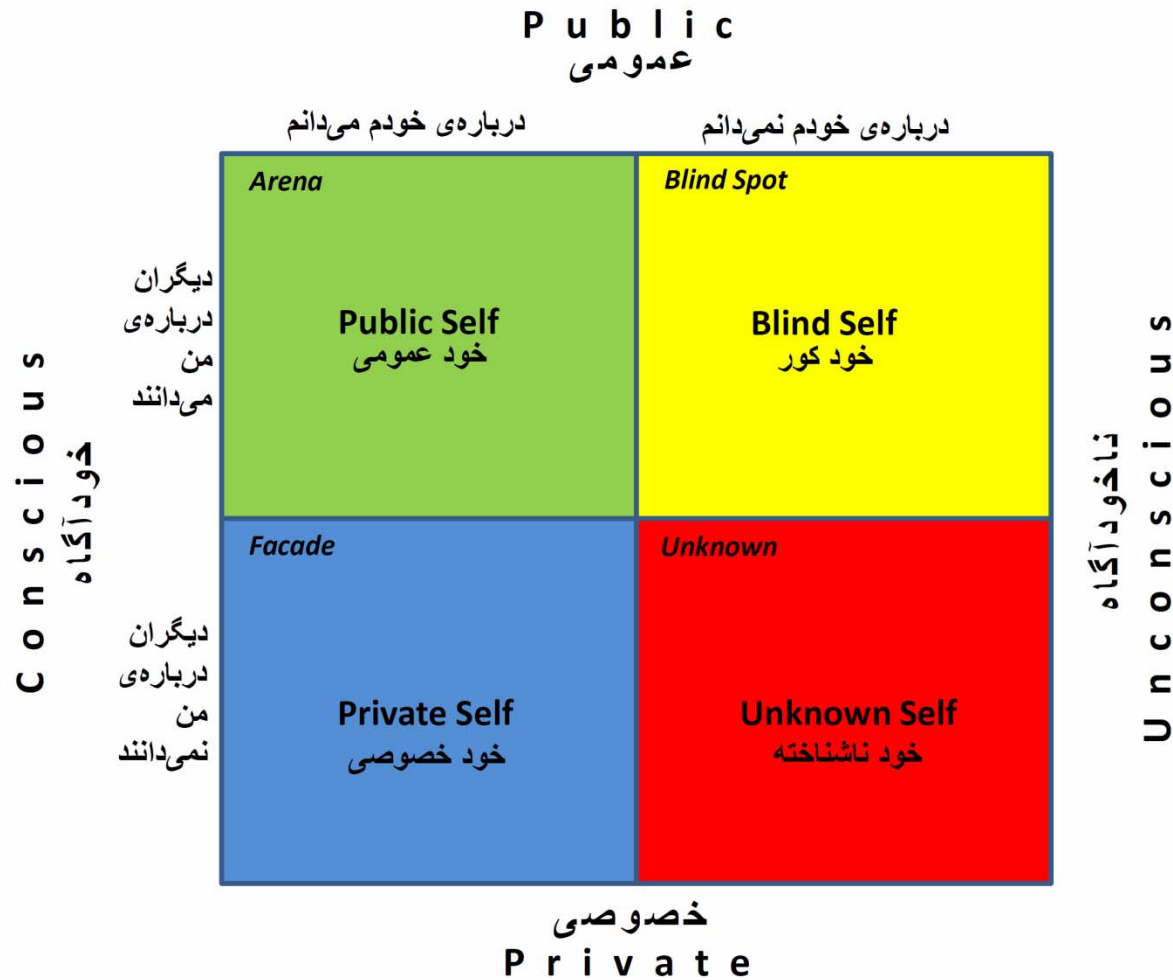
در ارتباط با اطرافیان



نقش اعضای خانواده و دوستان نزدیک در خودآگاهی
لطفاً ضمن پرس و جو از بستگان و نزدیکان به سوال های زیر پاسخ دهید :

- دیگران چه صفتی را بیش از همه در شما می پسندند؟
- دیگران چه صفتی را بیش از همه در شما نمی پسندند؟
- آیا از بین صفت های مذکور ، موردی هست که شما به آنها آگاهی نداشته اید؟

پنج‌ره جوهری



آشکار سازی

پنج‌ره‌ی جوهری برای مدل‌سازی خودآگاهی، توسعه‌ی شخصی و شناسایی روابط

خود به یاد آورنده 🇺🇸

(remembering self)

خود تجربه کننده 🇺🇸

(experiencing self)





من ...

□ خود ایده آل (آرمانی)
آنچه می‌خواهم باشم:

□ خود واقعی
آنچه هستم:

فاصله بین خواسته ها... و.... داشته ها

□ اختلال در روابط اجتماعی

□ اشکال در برنامه ریزی و هدف گذاری



□ مشکلات روانشناختی و جسمانی

□ احساس اجحاف

□ احساس نارضایتی

□ احساس ناکامی و ناامیدی

□ احساس حسرت

□ احساس غم

□ احساس خشم از دیگران یا از خود

□ احساس نگرانی



◎ خودپنداره:

مجموعه باورهای شخص درباره خودش

Self concept



◎ اعتماد به نفس:

اطمینان داشتن نسبت به عملکرد و توانایی خود

Self confidence



◎ عزت نفس (حرمت خود):

ارزیابی شخص از ارزشمندی خود

Self esteem

عزت نفس یکی از ویژگی های
شخصیت است که بر ارزشیابی و
قضاوت نسبتاً پایدار (مثبت و
منفی) نسبت به ارزشهای خود
دلالت دارد.



► موقعیتی:

وابسته به موقعیت و حوزه خاص

► خصیصه ای:

احساس یا قضاوت کلی نسبت به خود و حوزه های گسترده تر



- ✘ نسبت به انتقادات بسیار حساس بوده و فکر می کند قضاوت های دیگران خصمانه است.
- ✘ نمی تواند استرس را تحمل کند یا با آنها روبرو شود.
- ✘ خود و دیگران را قبول ندارد.
- ✘ نسبت به دیگران بی اعتماد است و فکر می کند مردم سرش کلاه می گذارند.
- ✘ بر این باور است که نمی تواند از خودش دفاع کند.
- ✘ محیط برایش ترسناک و خطرناک است.

تجربه های تازه را دوست دارد و کنجکاو است.

تفاوت های اشخاص را دیده و آنها را قبول می کند.

برای خودش ارزش قائل می شود.

شکست ها را تحمل کرده و از آن برای بهتر کردن زندگی استفاده می کند.

محدودیت های خود را می شناسد و می پذیرد.

به احتیاجات دیگران حساس است.



کاهش عزت نفس

× ده چیز، فرد، مکان و رویدادی که موجب میشوند احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید:

افزایش عزت نفس

× ده چیز، فرد، مکان و رویدادی که موجب میشوند احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید:

فشار سنج عزت نفس

خود آگاهی...

نقاط قوت
من



نقاط
ضعف من

من...
آن گونه که
هستم



نقاط ضعف

توصیف دقیق و غیر منتقدانه
نقاط ضعف

(نکته مهم این است که هر کس عیوب و یا نقطه ضعف هایی دارد ولی مسئله داشتن نقطه ضعف نیست، بلکه این است که شخص چگونه با نگرش به نقطه ضعف هایش از حملات تخریب کننده به خود و یا باورهای سازنده برای بهبود زندگی استفاده می کند)

نقاط قوت

پیدا کردن نقاط قوت خود و به خاطر سپردن آنها از طریق تهیه فهرست نقاط قوت خویش و مرور آنها از طریق یادآوری موفقیت های گذشته در زندگی

شناسایی نقاط ضعف

شناسایی نقاط ضعف

نقاط ضعف من	کارهایی که می‌توانم برای اصلاح آن انجام بدهم.	اگر آن را اصلاح کنم، چه احساسی در مورد خودم پیدا خواهم کرد؟
۱.		
۲.		
۳.		
۴.		
۵.		

انواع خود آگاهی

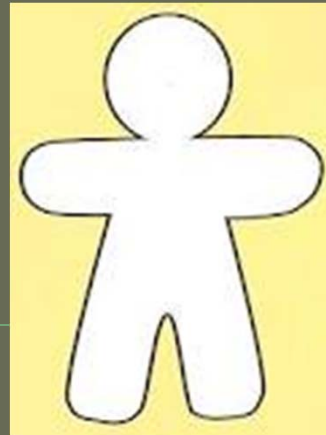
خودآگاهی جسمانی

خودآگاهی هیجانی

خودآگاهی شناختی

خودآگاهی به ارزشها، نیازها و اهداف

خودآگاهی جسمانی



تصویر از خود
Self image

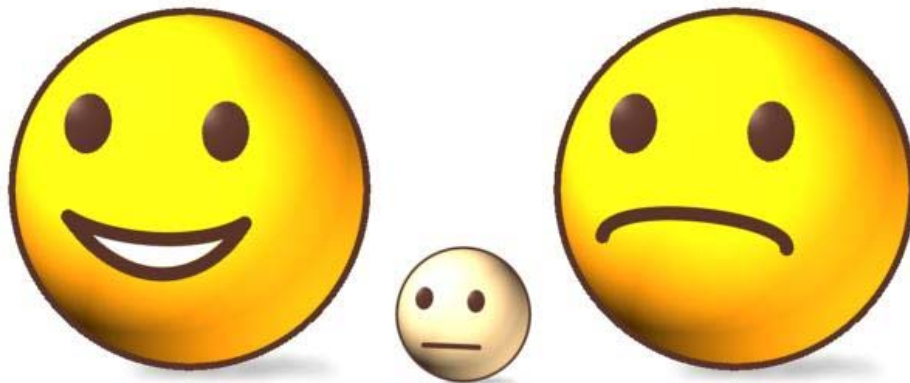


خودآگاهی هیجانی

EMOTIONS



How are you?

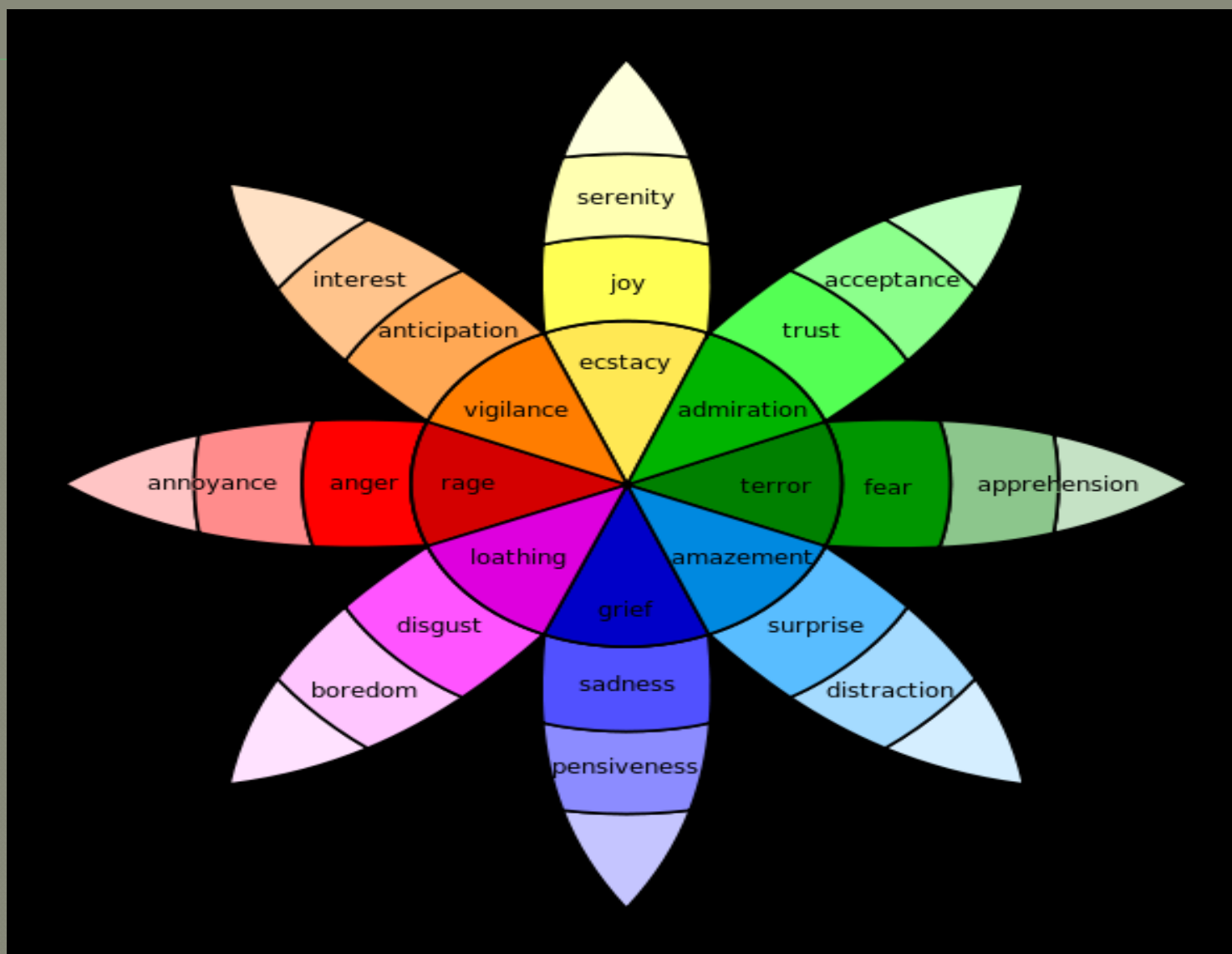


انواع هیجان ها (احساسات و عواطف)

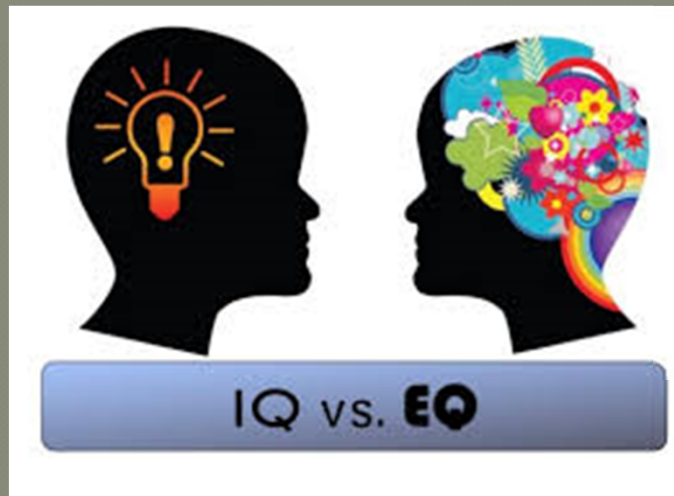
Emotions...



شدت و طیف هیجان ها (احساسات و عواطف)



مهارت مدیریت و تنظیم هیجان ها



هوش
هیجانی



گام اول



شناسایی و نام گذاری هیجانی که در لحظه جاری تجربه می شود .

شناسایی و نام گذاری هیجان

- رویداد بوجود آورنده هیجان
- تفسیری که از این رویداد داریم.
- تجربه فیزیولوژیک
- رفتارهایی که بیان کننده هیجان هستند.
- تاثیر هیجان بر جنبه های دیگر عملکرد

تمرین ۱: هیجانایتان را بشناسید

- کی اتفاق افتاد؟
- چه اتفاقی افتاد؟
- چرا این اتفاق افتاد؟
- چه هیجاناتی را تجربه کردید؟
- چه تمایلاتی داشتید؟
- واقعا چه کار کردید؟
- هیجان ها چه اثری روی شما گذاشتند؟

گام دوم :
کاهش آسیب پذیری
جسمی



تغذیه



بیماری و
درد جسمی

موانع
جسمی

ورزش



خواب

مواد یا
الکل



گام سوم:

کاهش آسیب پذیری شناختی

خودآگاهی شناختی





B

افكار



A

رخداد



C

پیامد

رخداد

افکار

احساس

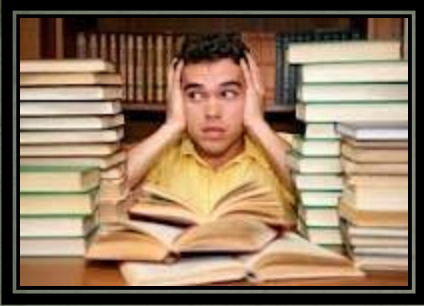
بعد از یک روز پرکار خوابیده بودم که با صدای بلند و قهقهه هم اتاقی خوابگاه از جا پریدم و دیگر خوابم نبرد.

- عجب آدم بی ملاحظه ای! لج آدمو در میاره.
- حالا اگه من این کارو کرده بودم کلی قیافه میگرفت و دعوا راه مینداخت اما من که نمیتونم هیچی بهش بگم.
- کاش الان به جای خوابگاه، تو اتاق خودم در خونه بودم. استقلال و راحتیمو از دست دادم.
- آخ چقدر دلم برای خونه و خانواده ام تنگ شده.
- محبت و توجه خانواده یه چیز دیگه ست.

خشم و
عصبانیت

غم و دلتنگی

بررسی چند موقعیت...



● شاگرد ممتاز مدرسه... دانشجوی معمولی در دانشگاه...



● تمسخر به دلیل تفاوت فرهنگ یا لهجه... یا پذیرفته نشدن در یک جمع



● مشکلات ناشی از دوری از خانه، خانواده و دوستان...

● پاسخ منفی از طرف فرد مورد علاقه...



انواع باورها (افکار)

• افکار خودآیند منفی...

- Negative Automatic Thought

• افکار واسطه ای

- Intermediate Beliefs

• باورهای مرکزی

- Core Beliefs

رخداد افکار احساس واکنش

بعد از یک روز پرکار خوابیده بودم که با صدای بلند و قهقهه هم اتاقی خوابگاه از جا پریدم و دیگر خوابم نبرد.

- عجب آدم بی ملاحظه ای!
لج آدمو در میاره.
- حالا اگه من این کارو کرده بودم کلی قیافه میگرفت و دعوا راه مینداخت اما من که نمیتونم هیچی بهش بگم.
- کاش الان به جای خوابگاه، تو اتاق خودم در خونه بودم. استقلال و راحتیمو از دست دادم.
- آخ چقدر دلم برای خونه و خانواده ام تنگ شده.
- محبت و توجه خانواده یه چیز دیگه ست.

خشم و
عصبانیت

غم و دلتنگی

جوری که هم
اتاقی ام متوجه
بشود با اخم
دستم را محکم
به تخت کوبیدم و
پتو را روی سرم
کشیدم



خودم...

دنیا...

آینده...



باورهای اصلی عزت نفس پایین

مربوط به درماندگی

- من ضعیف هستم
- بی کفایت هستم
- بی عرضه هستم
- من شکست خورده هستم
- من قابل احترام نیستم
- من بی فایده هستم

مربوط به دوست داشتنی نبودن

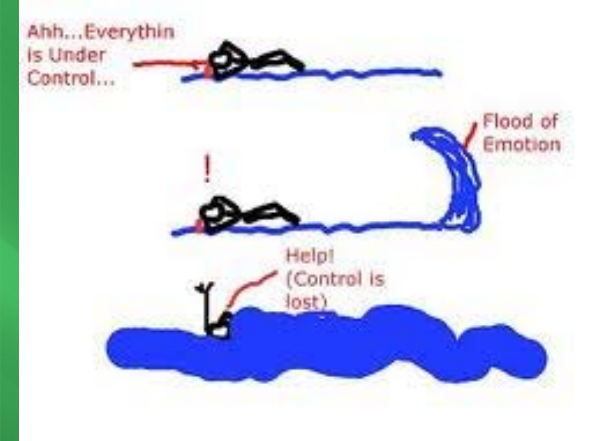
- دوست داشتنی نیستم
- محبوب نیستم
- جالب نیستم
- خواستنی نیستم
- بد هستم
- بی ارزش هستم
- با بقیه فرق دارم
- به درد بخور نیستم

سبک های اسنادی

علت رویداد ...

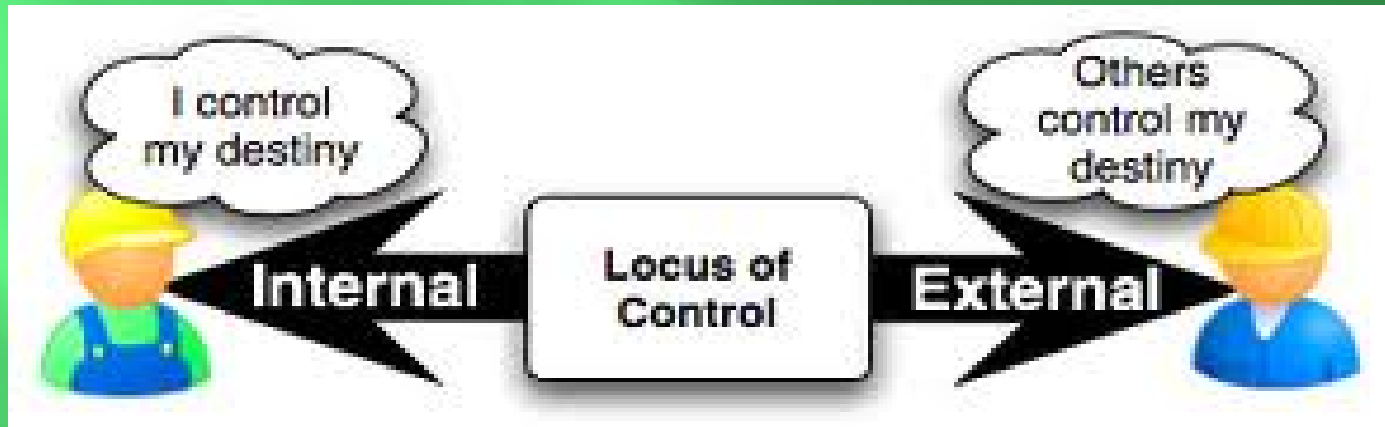
- درونی یا بیرونی؟
- با ثبات یا بی ثبات؟
- کلی یا اختصاصی؟

Personal. (Internal vs. External.)
Permanent. (Stable vs. Unstable.)
Pervasive. (Global vs. Local/Specific)





منبع کنترل



درونی

بیرونی

اگر شما از یک عامل بیرونی رنج می برید،
این عامل بیرونی نیست که موجب آزار شما شده،
بلکه قضاوت شما در مورد آن عامل موجب این وضعیت شده است



به آنچه که دیگران به شما میگویند، گوش دهید.
به آنچه که خودتان به خود می گوئید، به دقت گوش دهید!

مردم نه به وسیله خود اشیاء،
بلکه به وسیله دیدگاهشان در
مورد آنها، دچار ناراحتی میشوند.
اپیکتتوس

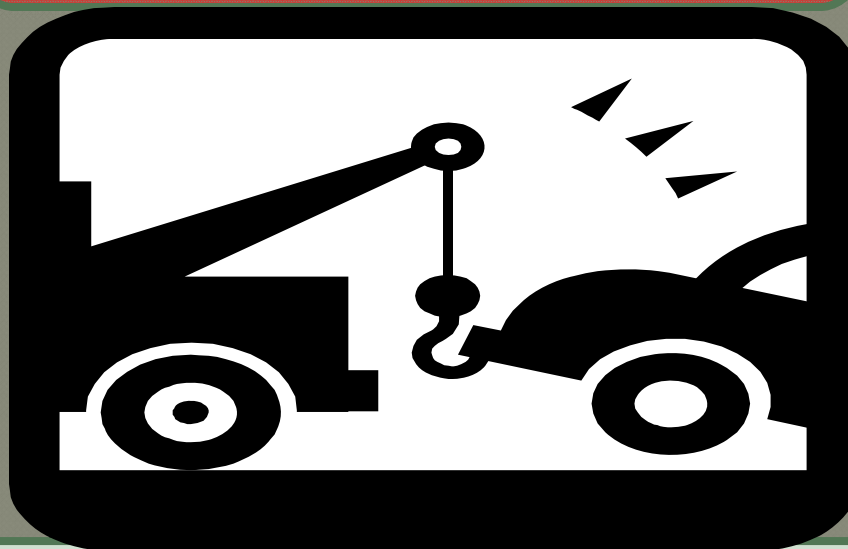


- مواظب باشید که در حین گفتگو با خود چه می گویند.
- کلید هیجانات شما، در این خودگویی ها، نهفته است.

درست فکر کنید
کسانی که درست
فکر می کنند
شادی بیشتر
و
اندوهی کمتر
در زندگی دارند.

به منظور اصلاح هیجانات خود،
ابتدا باورها و
خودگویی هایتان را اصلاح کنید.
مسیر شکستهای مکرر در زندگی
با خودگویی ها و باورهای
غیرمنطقی فرش شده است.

گام چهارم



افزایش رویدادهای هیجانی مثبت

گام پنجم



حمایت عاطفی و اجتماعی از منابع
مطلوب



سیستم‌های حمایتی...

پرسشنامه حمایت اجتماعی (ساراسون، لوین، بشام)

• دانستن قدر واقعی شما به عنوان انسان

• نگران حال شما...

• کمک در گزیریه‌های مهم... تصمیم

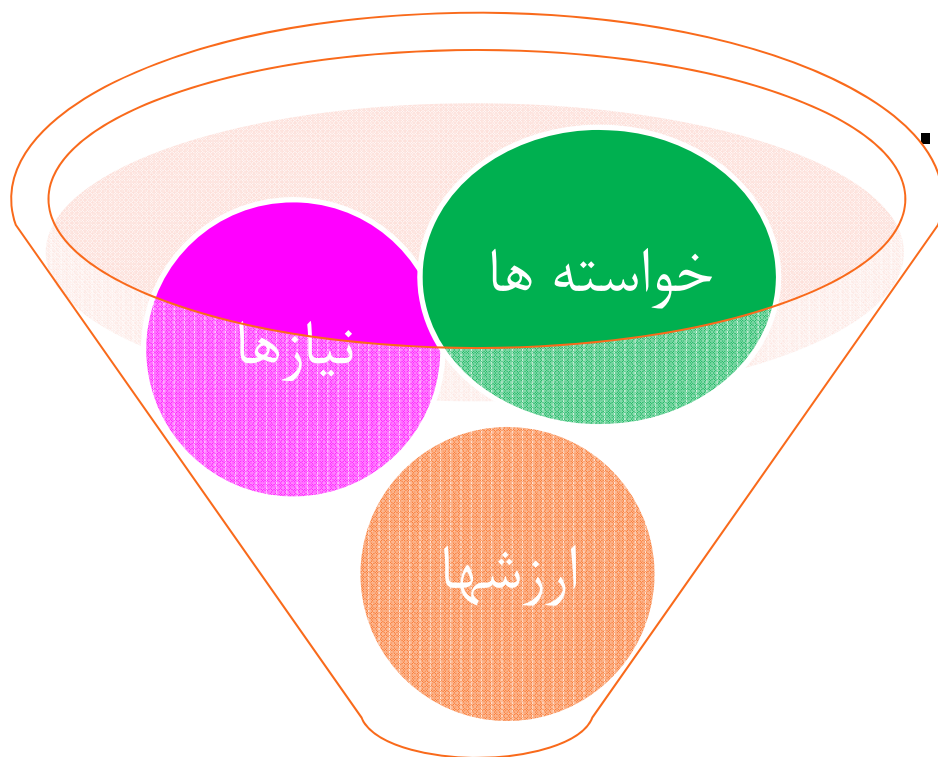
• وقتی نیاز دارید با کسی حرف بزنید، افرادی هستند که به حرفه‌ایتان گوش دهند؟

• راحت حرف زدن بدون اجبار برای مواظب بودن...

• حساب کردن در هنگام نیاز به کمک...

حمایت اجتماعی... حمایت عملی... حمایت اطلاعاتی... حمایت عاطفی و تعلق...

خودآگاهی به ارزش ها، نیازها و اهداف



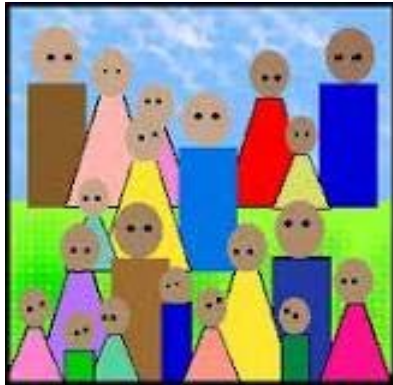
برداشتها، دنیای ادراکی...



هدف گذاری

دنیای کیفی

خانواده



الگوها



ارزشها



ایده آنها

تجارب

ارزشها و افتخارات



ارزش یا باوری مهم در زندگی من...
باور یا ارزشی که دوست دارم جهان بر پایه آن استوار باشد...
ویژگی مثبت مهم من...
چیزی که خوشحالم در زندگی من وجود دارد و به آن افتخار میکنم...

خود ارزشیابی صحیح

- فکر می کنید مهمترین پیشرفت و دستاورد شما چیست؟
- کدام ویژگی خانواده خود را بیشتر می پسندید؟
- چه چیزی در زندگی شما با ارزش تر است؟
- سه فعالیتی که فکر می کنید در انجام دادن آنها توانایی دارید، کدام هستند؟
- دوست دارید چه چیزی را در خود تقویت کنید؟



پیمانہ ی نیازها



تکنیک

SMART (S)

اختصاصی (شفاف و مشخص)
قابل اندازه گیری
در دسترس بودن
مرتبط و منطقی
زمان بندی
(منابع کمک کننده)

تعیین خواسته ها

(ناراحتی ها، اشتیاق ها، رویاها، آرزوها و ...)

انتخاب اهداف

(برش اول، ارزیابی)

عینی کردن اهداف

(تصویر ذهنی، فهرست مراحل)

تعهد

اجرا



فرایند هدف گذاری