

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

تمرین‌های کسب خودآگاهی

فکر کردن به خود بسیار مهم است. هر گاه فرصتی پیدا کردید از خودتان این سوال را بپرسید که من کیستم؟ شنیده‌اید که می‌گویند به هر چی فکر کنید همان می‌شود! انسان‌ها همان طور که فکر می‌کنند، زندگی می‌کنند. پس سعی کنید مثبت فکر کنید. نباید همیشه به بیروز شدن فکر کنید، قدرتمند بودن مهمتر است. افکار منفی را از ذهن خود دور کنید. معمولاً در زندگی همه افراد عواملی وجود دارند که باعث نگرانی و اضطراب می‌شوند. سعی کنید این عوامل را شناسایی و با اولویت‌بندی آنها را رفع کنید. معایب و نواقص رفتاری خود را بشناسید و درصدد رفع آنها باشید. سعی کنید خود را فردی توانا و موفق ببینید و تصویری مثبت از خود داشته باشید.

۱۰ مهارت مهم زندگی که باید بیاموزیم (قسمت نخست)

من کیستم؟

مهمترین سوال در رسیدن به خودآگاهی

شهروند مهارت‌های زندگی به توانایی‌های رفتار انطباقی و مثبت اشاره دارد که انسان را قادر می‌کند تا به طور موثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی مقابله کند. این مفهوم بسته به هنجارهای اجتماعی و انتظارات جامعه متفاوت است. مهارت‌هایی که برای رفاه و کمک به افراد در تبدیل شدن به عضو فعال و مولد جامعه در نظر گرفته می‌شود، مهارت‌های زندگی نام دارد. بسیاری از افراد در زندگی خود توانایی‌های لازم را برای حل مسائل و مشکلات ندارند و این باعث می‌شود در برخورد با مشکلات آسیب‌پذیر و دچار استرس و مشکلات روحی - جسمی شوند. حدود دو دهه پیش، سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری و بالابردن سطح بهداشت روانی افراد و جامعه طرحی با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. هدف این طرح افزایش توانایی‌های روانی کودکان و نوجوانان بود. تعریف سازمان بهداشت جهانی از مهارت‌های زندگی این است: «مهارت‌های روانی - اجتماعی که به ما کمک می‌کند تا نیازها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم». به بیان دیگر، مهارت‌هایی که باعث ارتقای سطح ارتباطات، بالابردن قدرت تصمیم‌گیری، ارتباط با دیگران، شناخت و درک خویش و توانایی برخورد صحیح با چالش‌ها و مشکلات زندگی است. یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. به عبارتی شناخت و درک درست و جامعی از خود نداشته باشیم، نمی‌توانیم در مهارت‌های دیگر توانایی کسب کنیم. در این بخش به نخستین مهارت لازم و ضروری یعنی خودآگاهی می‌پردازیم.



مهمترین عناصر در رسیدن به باورهای فردی

ذهنی خود می‌توانید شناخت بهتری نسبت به خود و تقویت خودآگاهی داشته باشید.

آگاهی از اهداف خود

هر فرد در زندگی خود اهدافی دارد و آنها را دنبال می‌کند. در تحصیل، کار و زندگی اهداف مختلفی دارد و تلاش می‌کند به این اهداف برسد. هدفمند بودن و آگاهی از اهداف برای رسیدن به خودآگاهی و شکوفایی توانمندی‌ها و استعدادهای شما موثر است. برعکس این قضیه هم وجود دارد؛ افرادی که درک درستی از خود و آرزوهایشان ندارند نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند، نمی‌توانند اهداف درستی نیز برای خود انتخاب کنند و در این صورت اهداف منطقی را انتخاب نمی‌کنند. بنابراین شناخت و ویژگی‌ها، خصوصیات شخصیتی، استعدادها و توانمندی‌های فرد او را در انتخاب اهداف درست یاری می‌کند.

مواجه می‌شوند؛ افکاری مانند من نمی‌توانم، دوباره شکست می‌خورم، از پس این کار بر نمی‌آیم. این افکار آثار مخربی را در فرد به جا می‌گذارد. اجازه ندهید که این افکار بر احساسات و اعمال شما تأثیر بگذارد. سعی کنید با تمرین آنها را تبدیل به افکار مثبت و منطقی کنید تا بتوانید با شجاعت بیشتری کارهای جدیدی را تجربه کنید.

آگاهی از باورها و ارزش‌های خود

باورها و ارزش‌های هر فردی ادراکش از دنیای پیرامون و چگونگی پاسخ‌دادن به محیط اثر می‌گذارد. این ارزش‌ها و باورها چارچوب ذهنی فرد را تشکیل می‌دهد که بر اساس این چارچوب فکری به دنیای پیرامون می‌نگریم، اما این باورها ارزش‌ها قابلیت اصلاح و تغییر دارد. با آگاهی از افکار، باورها، ارزش‌ها و ساختار

استعدادها، توانمندی‌ها، پیشرفت‌ها، موفقیت‌ها و غیره باشد. شناسایی نقاط مثبت در خود به شما کمک می‌کند تا اعتماد و خودباوری بیشتری داشته باشید. در کنار داشتن نقاط مثبت، هیچ فردی بی‌عیب نیست و ویژگی‌های منفی نیز دارد. برخی افراد سعی می‌کنند این نقاط منفی را انکار کنند یا آن را آن قدر بزرگ می‌دانند که توانایی تغییرش را ندارند. همین دو عامل موجب عدم شناخت درست فرد از خود می‌شود، اما باید بدانید که هیچ کس کامل نیست، بنابراین نقاط ضعف خود را بشناسید، بپذیرید و دوست بدارید؛ آنها را در خود اصلاح کنید؛ در این صورت اعتماد به نفس خوبی خواهید داشت.

آگاهی از افکار و گفت‌وگوهای درونی خود

اغلب برای افراد پیش می‌آید که وقتی کاری را به درستی انجام نمی‌دهند با افکار منفی خود

آگاهی از ویژگی‌های جسمانی - بدنی

سعی کنید تصویری درست از ویژگی‌های ظاهری خود داشته باشید. برای این کار از آینه استفاده کنید. روبروی آینه ایستاده و دقیق به ظاهر خود بنگرید. ویژگی‌های مثبت و منفی خود را بشناسید. آن دسته از ویژگی‌های منفی که قابلیت تغییر دارند را شناسایی کنید و سعی در بهبود آنها داشته باشید. به این صورت می‌توانید احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید. ویژگی‌های مثبت نیز به شما در قبول نکات منفی بهتر کمک می‌کند.

آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود

همه افراد از نقاط قوت و ضعف برخوردارند. همان قدر که سعی در شناخت نقاط قوت خود دارید، ضعف‌های خود را نیز بشناسید و سعی در اصلاح آنها داشته باشید. نقاط قوت و مثبت در افراد می‌تواند شامل مواردی مانند

تعریف خودآگاهی

آیا تا به حال این سوال را از خود پرسیده‌اید که من کیستم؟ چه ویژگی‌های ظاهری دارم؟ از چه توانمندی‌هایی برخوردارم؟ اینکه نسبت به خود چه نظری دارید و خود را چگونه می‌بینید؟ پاسخ دادن به این سوال‌ها نیازمند رسیدن به خودآگاهی است. بدون رسیدن به خودآگاهی، معمولاً برای ما دشوار است که ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود را برای دیگران توصیف کنیم. خودآگاهی به معنای آگاهی یافتن و شناخت ابعاد وجودی خود مانند ویژگی‌های ظاهری، احساسات، افکار، باورها، ارزش‌ها، اهداف، نقاط قوت و ضعف، ترس‌ها و آرزوهای است. بیشتر افراد در مورد ویژگی‌های کلی خود مانند اسم، فامیل، سن، جنس، تحصیلات و... خبر دارند و کمتر تلاش به شناخت جزئیات شخصیتی خود می‌کنند. باید گفت که خودشناسی مقدمه ارتباط با دیگران است. افراد باید شناخت دقیق تری نسبت به ویژگی‌های جسمی، روحی، اخلاقی و توانمندی‌های خود داشته باشند. با رسیدن به این شناخت، در ارتباط با دیگران نیز بهتر عمل می‌کنند. تمرین مهارت‌های خودآگاهی باعث می‌شود شناخت دقیق تر و احساس خوبی نسبت به خود داشته و از آن چه هستید شاد و راضی باشید. ریشه کسب خودآگاهی در افراد به دوران کودکی و بازخوردهایی که از دیگران دریافت می‌کنند، بازمی‌گردد. بنابراین نقش دیگران را نباید نادیده گرفت. کودک، خود را با دیگران مقایسه می‌کند، همچنین بیش از همه، از والدین خود بازخورد می‌گیرد؛ نتیجه این مقایسه و بازخوردها موجب شکل‌گیری خودآگاهی در دوران کودکی می‌شود.

کودکان و مهارت‌های زندگی

فراهم کردن زمینه‌های تشخیص احساسات در کودکان

دهید که به مرور زمان اطلاعات درستی از احساسات خود داشته باشند و بتواند آنها را برای اطرافیان خود توصیف کنند. به عنوان مثال در بسیاری از اوقات کودکان بی‌دلیل شروع به بهانه‌گیری می‌کنند و خود نمی‌دانند که چه می‌خواهند، در این مواقع والدین باید با برخورد خود با کودک او را آموزش دهند. باید از کودک بپرسند: «چی شده عزیزم؟ چه چیزی ناراحت کرده؟ چی باعث شده عصبانی بشی؟» یا پرسیدن این سوالات کودک تلاش می‌کند پاسخ آنها را بیابد و در مورد احساسات و افکار خود آگاه شود.

و موقعیت‌های مختلف توانایی ارزیابی و پاسخگویی به محیط را دارد، همچنین می‌تواند خود را از آسیب‌های احتمالی در امان نگه دارد.

از بدو تولد کودک هیجانات متفاوتی را تجربه می‌کند و وظیفه والدین این است که او را با این هیجانات آشنا و آگاه سازند. بسیاری از کودکان قدرت تشخیص احساسات خود را ندارند و نمی‌توانند نام آنها را به زبان بیاورند، بنابراین وظیفه والدین و مربیان است که واژه‌ها و معنای هیجانات کودک را به او آموزش دهند. باید به گونه‌ای به کودک آموزش

کسب مهارت خودآگاهی در سنین کودکی بسیار اهمیت دارد. ویژگی‌های شخصیتی افراد از سال‌های اولیه زندگی کودکی شکل می‌گیرد، بنابراین توجه به آموزش خودآگاهی از دوران کودکی ضروری است. تفاوت گسترده‌ای بین کودکانی که دارای مهارت خودآگاهی هستند، با کودکانی که فاقد آن هستند، وجود دارد. خودآگاهی برای رشد عاطفی و اجتماعی کودک بسیار موثر است و در آینده بر روی تحصیل و ارتباطات اجتماعی اش نقش بسیاری دارد. با تقویت مهارت خودآگاهی، کودک در شرایط



راهکارهایی برای افزایش خودآگاهی در سنین پایین

متفاوت هستند. والدین باید کودکان را متوجه تفاوت‌های شخصیتی و هیجانی‌شان بکنند. گفتن نمی‌توانم را به کودک آموزش دهید زمانی که کودک با توانمندی‌های خود آشنا شود، به راحتی می‌تواند از نمی‌توانم استفاده کند، چرا که می‌داند که چه کارهایی را نمی‌تواند انجام دهد، بنابراین از نمی‌توانم استفاده می‌کند. به او بگویید که شما به عنوان والدین نیز کارهایی را نمی‌توانید انجام دهید. باید به او آموزش دهید که کارهایی که نمی‌تواند انجام دهد از کارهایی که توان انجام آن را دارد، خیلی بیشتر است. اگر از عهده کاری بر نمی‌آید او را به انجام کاری دعوت کنید که مطمئن هستید توانایی انجام آن را دارد. بدین شکل کودک با محدودیت‌های خود بهتر کنار می‌آید.

شبهت‌هایی با دیگران داری؟ اندام‌های مختلف ظاهری و داخلی بدن و کارکرد هر کدام را به کودک بیاموزید و این کار را با رسم شکل یا عکس برای او جذاب‌تر کنید. با این کار کودک را با خودش و اعضای بدنش آشنا کرده‌اید. با کودک از تفاوت‌های فردی او سخن بگویید. از کودک بخواهید در مورد ویژگی‌های خود بگوید. رنگ مو، چشم، قد و وزن خود را با اطرافیان مقایسه کند، همچنین از علائقش بپرسید. چه چیزی را دوست دارد، چه چیزی را دوست ندارد، رنگ مورد علاقه‌اش چه رنگی است؟ یا چه غذایی را دوست دارد؟ از انجام چه کارهایی خوشش نمی‌آید؟ به مقایسه خواسته‌ها و علائق خود با دیگران بپردازد. با این کار متوجه می‌شود که انسان‌ها با یکدیگر

وقتی احم می‌کند، بعد از مدتی تصاویر را به کودک نشان دهید و از او بخواهید که حالات و افکار خود را در عکس توضیح دهد. اینکه چرا ناراحت بوده است، چرا گریه کرده است، چه چیزی باعث شده خوشحال بشود. همچنین می‌توانید در مورد حالات روحی دیگران نیز از او سوال کنید. در مورد شخصیت‌های داخل کتاب داستان‌ها با او صحبت کنید. این کار به کودک در مسیر خودآگاهی کمک می‌کند. کودک را با ویژگی‌های ظاهری و اعضای بدن و کارکردهای آن آشنا کنید. به او کمک کنید ویژگی‌های ظاهری خود را بشناسد. با سوال‌هایی مانند رنگ موهایت چه رنگی است؟ قدت نسبت به دوستانت بلند است یا کوتاه؟ چشمانت چه رنگی است؟ چه تفاوت‌ها و

می‌توان مثال‌های مختلفی را ذکر کرد. به او بگویید: «تو دوست داری پیشتر فرمون ماشین بشینی و رانندگی کنی، اما نمی‌توانی چون سنت کم است.» یا به دختر بچه‌ای که به رنگ صورتی علاقه دارد، بگویید: «هی دایم دوست داری رنگ موهایت صورتی باشد، اما امکان ندارد کسی موهایش این رنگی باشد.» مثال‌های متنوعی وجود دارد که می‌توانید استفاده کنید. مهم این است که به کودک بفهمانید توانایی‌های محدودی دارد و هر چه تمایل دارد، نمی‌تواند انجام دهد. در کنار آن توانمندی‌های دیگر کودک را تقویت کنید. آشنایی با حالات هیجانی مختلف از طریق عکس از کودک در حالت‌های مختلف عکس بگیرد، وقتی خندان است، وقتی در حال گریه کردن است،

تاکید بر نام یک هیجان خاص هنگامی که کودک آن را تجربه می‌کند. کودکان تا سن دوسالگی انواع هیجان را تجربه می‌کنند. بهترین راه برای آشناسازی کودکان با خودآگاهی در مورد هیجان‌هایی که تجربه می‌کنند این است که با او صحبت کنید. برای مثال در هشت ماهگی کودک در برخورد با غریبه‌ها هیجان ترس را نشان می‌دهد. در این زمان باید از کودک بپرسید از چه ترسیده. بهتر است حتماً اسم این حالتی را که تجربه می‌کند، بگویید تا او آگاه شود نام هیجانی که دارد چیست. آموزش تفاوت میان تمایل داشتن و توانستن کودکان باید تفاوت بین تمایل داشتن به انجام کاری و توانستن آن را درک کنند. برای فهم این نکته