

# مهارت خودآگاهی

گردآورنده: مری ازندریانی

### انتشارات آرمغان طوبی

تهران - خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی نوروز پلاک ۲۰

تلفن: ۶۶۹۵۹۹۴۵ همراه: ۸۵۸ ۵۹۰۰ ۰۹۱۲

قم - بلوار معلم، مجتمع ناشران

تلفن: ۳۷۷۳۷۳۶۷ همراه: ۰۰۷۹ ۷۴۷ ۰۹۱۲

armaghan\_tooba (کتاب طوبی)

📍 <https://telegram.me/k3tabkhanha>

---

© کلیه حقوق محفوظ و مربوط به مولف می باشد.



# فهرست

|    |                            |
|----|----------------------------|
| ۹  | مقدمه                      |
| ۱۳ | اهداف                      |
| ۱۴ | چرا آگاهی از خود لازم است؟ |
| ۱۶ | خودآگاهی                   |
| ۱۸ | آثار و فواید خودآگاهی      |
| ۲۰ | موانع رشد خودآگاهی         |
| ۲۲ | ابعاد خودآگاهی             |
| ۲۲ | خود جسمانی                 |
| ۲۱ | فعالیت:                    |
| ۲۴ | خود هیجانی                 |
| ۲۴ | فعالیت:                    |
| ۲۶ | خود اجتماعی                |

۲۷..... فعالیت:

۲۸..... خود واقعی

۲۸..... فعالیت:

۲۹..... خود آرمانی

۲۹..... فعالیت:

۳۱..... خود تاریک

۳۲..... فعالیت:

۳۳..... خود معنوی

۳۴..... فعالیت:

۳۵..... خود بنسبی

۳۶..... فعالیت:

۳۷..... خود برای دیگران

۳۷..... فعالیت:

۳۹..... پرسشنامه آگاهی از خود

۴۳..... منابع

## مقدمه

امروز علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییرات وسیع و گسترده در شیوه زندگی، و پیچیدگی مسائل فردی و اجتماعی و همچنین توسعه روزافزون اجابلات، ضرورت توجه به سلامت فردی و اجتماعی را ایجاب می‌نماید.

سرعت روزافزون تحولات محیطی و تغییر و تنوع در ساختار و فرهنگ جوامع، وجود ابهام و عدم قطعیت در شرایط موجود، بر میزان پیچیدگی آسیب‌ها و مشکلات اجتماعی افزوده شده است. نقش عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی، هم در ایجاد و گسترش این آسیب‌ها و هم در اتخاذ رویکردهای اجتماعی در پیشگیری

و کنترل آنها پررنگ تر و ملموس تر می گردد. بنابراین حیات پایایی و پویایی و موفقیت افراد، و نهاد خانواده در محیطی که به طور دائم در حال دگرگونی است، مستلزم اتخاذ رویکردها، روش ها و ابزارهایی است که امکان انعطاف و تطبیق آگاهانه مبتنی بر دانایی و خلاقیت را، با سرعت روانی و چابکی لازم را به آن بدهد. در چنین شرایطی به منظور اتخاذ رویکردهای مقتضی پرداختن به آموزش مهارت های زندگی حائز اهمیت می باشد.

مهارت های زندگی مجموعه ای از توانمندی هاست که از طریق آموزش و تمرین، قابل اکتساب بوده و دستیابی به آنها موجب شناخت خود و افزایش توانمندی در زندگی می شود. در واقع مهارت های زندگی روشها و مهارت های اصلی و ضروری برای داشتن یک زندگی سالم و سازنده است. موجب سازگاری ما با محیط و شکل گیری رفتارهای مثبت و مفید می شوند، این توانایی ها ما را قادر

می‌سازند که نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا کنیم بدون آن که به خود و دیگران لطمه بزنیم و با خواسته‌ها، انتظارات، مسائل و مشکلات روزانه خصوصاً در ارتباط با خود و دیگران به شکل مؤثری روبرو شویم. در این مجموعه ما برانیم که شما را با یکی از موضوعات مهارت‌های زندگی یعنی (خود آگاهی) آشنا سازیم. امیدواریم با مطالعه این کتاب انگیزه خوبی به شما جهت کشف آگاهی بیشتر از خود و بهتر شناختن خود بدهد.

مهری ازندریانی

کارشناس ارشد مشاوره