

به نام خدا

جزوه کلاس مجازی درس مهارت های زندگی دانشکده کوثر سیرجان

-مهارت خودآگاهی

یکی از مهم ترین عواملی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از آنچه که هستیم شاد و راضی باشیم. مهارت خودآگاهی به شما کمک می کند تا بتوانید شناخت بیشتری در مورد خویش، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشید. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی و اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی و اجتماعی مرتبط با خودآگاهی می توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد نفس پایین، مشکلات ارتباطی احساس تنهایی و... اشاره کرد. از این رو کسب مهارت خودآگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است.

یکی از مولفه های مهم خود آگاهی، عزت نفس است. عزت نفس چیزی نیست که مانند یک مهارت آموخته شود بلکه عزت نفس پیامد مجموعه ای از عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است. عزت نفس به

احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که تحت تاثیر عوامل عملکرد، موفقیت ها، توانایی ها، ظاهر شخصی و قضاوت های افراد مهم است.

انسان ها واکنش هایی از دیگران به ویژه افراد مهم دریافت می کنند که نگرش هایی در مورد ارزشمند بودن خود پیدا می کنند. عزت نفس بالا نشان دهنده احساسات شخصی خاصی است که به آسانی تحت تاثیر موانع، تعرض ها و دیدگاه های منفی در مورد توانایی ها یا ظاهر قرار نمی گیرد. عزت نفس بالا به اعتماد به نفس منجر می شود و تصمیم گیری خوب و مستقلانه و برخورد مناسب با تعارضات بین فردی را تسهیل می نماید. عزت نفس افراد در محیط حمایت کننده و مثبت تقویت می شود.