



خودآگاهی خانوادگی

الثناء لعماد الدين ابي
سید

قراره چی بگیم...؟



- اهمیت خود شناسی
- موانع خود شناسی
- ابعاد وجودی ما
- نقاط قوت و ضعف
- انتظارات و حساسیت ها

اهمیت خودشناسی



گر معرفت دهندت بفروش کیمیا را
گر کیمیا دهندت بی معرفت گدایی

موانع خودآگاهی



- غفلت
- توهم دانایی
- ابهام و سردرگمی
- کلی گویی

بدونہ مہارت **شناخت**
به مہارت **ہدفگذاری** نمی رسیم

کجا ہستیم...؟

قرارہ کجا پریم...؟

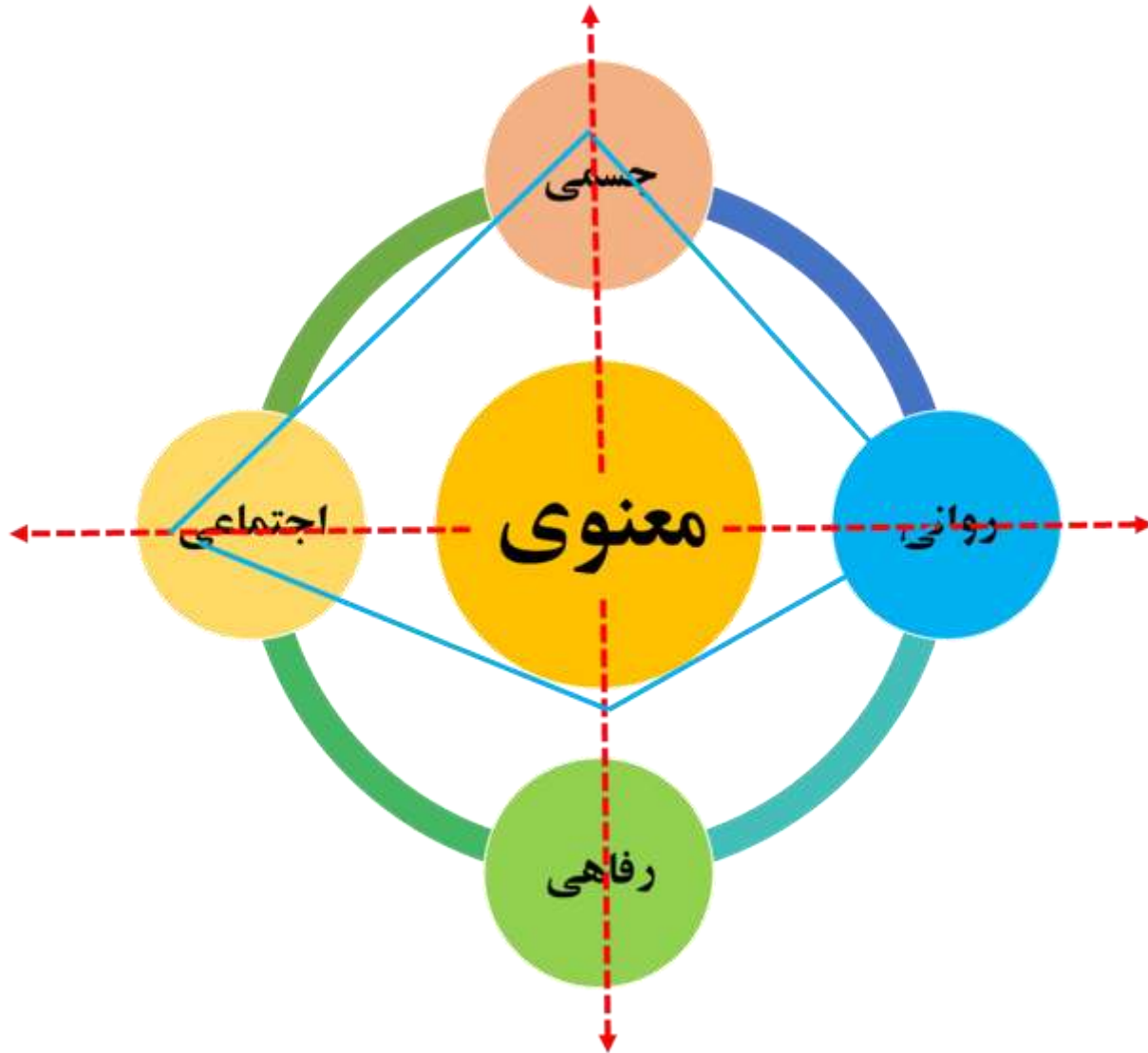


ابهام در شناخت خود

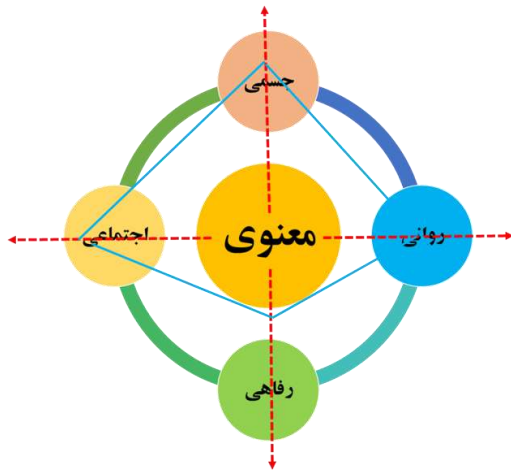


- من زندگی **خوبی** ندارم
- من با خانواده ام **مشکل** دارم
- رابطه من با همسرم **بد** است
- ما اوضاع **مناسبی** نداریم
- ما با هم ارتباط **درستی** نداریم

به سوی خودشناسی



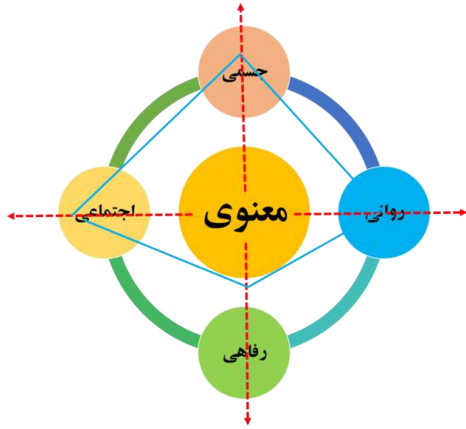
۱- خود مکنونی



- اعتقادات
- ارزشها
- اخلاقیات
- تحصیلات
- و ...



۲- خود روانی



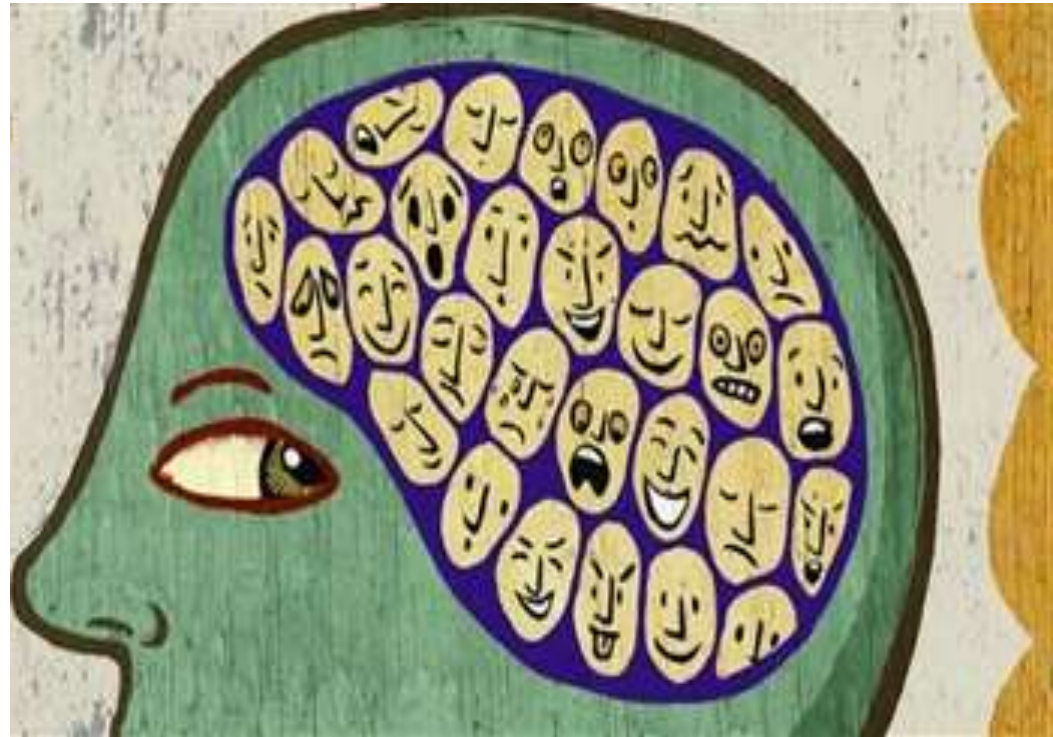
✓ سلامت روانی

✓ مثبت نگری

✓ امیدواری

✓ شادی

✓ و ...



۳- خود اجتماعی



• ارتباطات

• جایگاه

• فعالیت

• نقشها

• ... و ...



۴- خود جسمی



■ سلامت

■ زیبایی

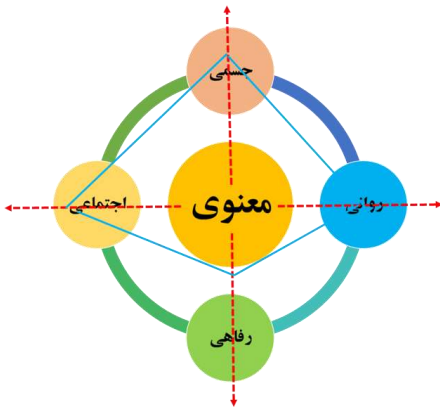
■ تحرک

■ تغذیه

■ و ...



۵- خودِ رفاهی



□ شغل

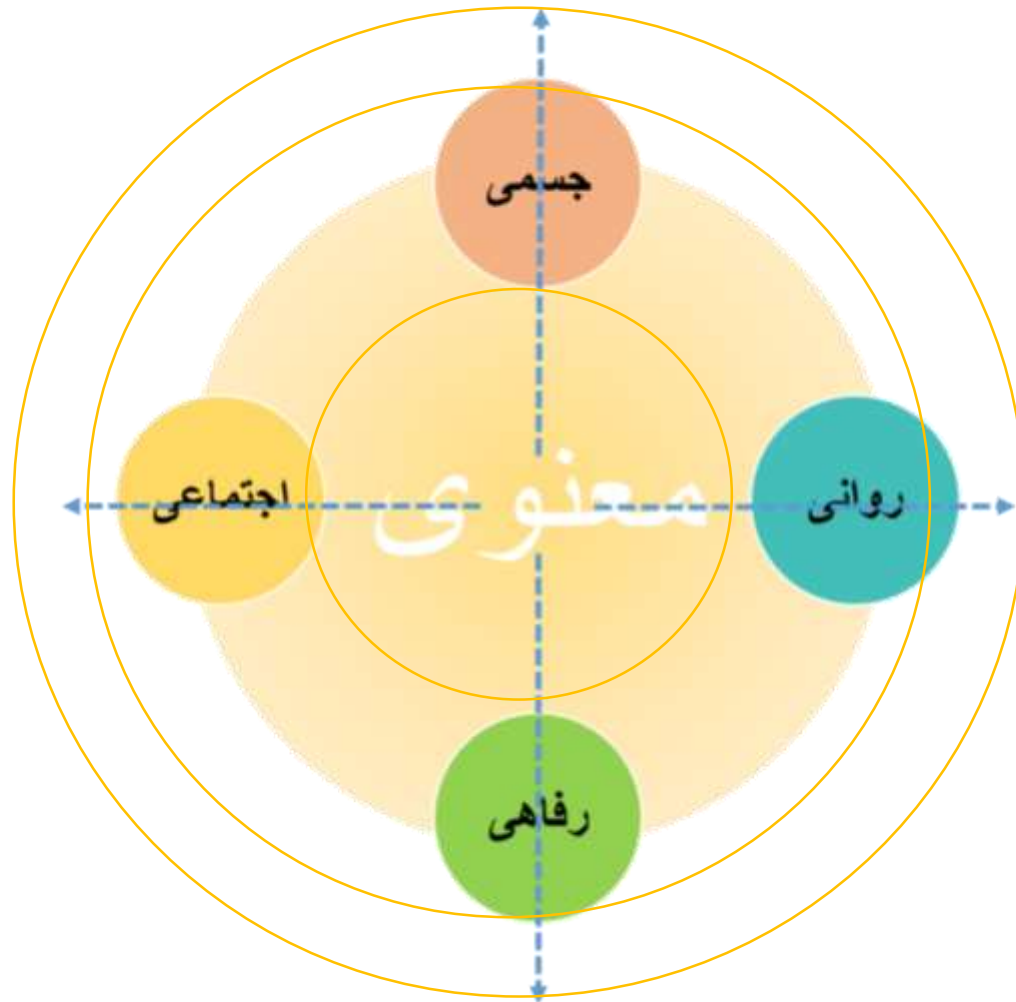
□ درآمد

□ سرمایه

□ پس انداز



اهمیت خود معنوی



۱- سَنَاحَتِ نَقَاطِ قَوْتِ وَ ضَعْفِ

خود معنوی

اهمیت	نقاط ضعف	اهمیت	نقاط قوت
؟؟؟	جدی نبودن در انجام عبادات	؟؟؟	اعتقاد به خداوند



معدل:

۷- سَنَاحَةُ نَقَاطِ قُوَّةٍ وَضَعْفٍ

خود روانی

اهمیت	نقاط ضعف	اهمیت	نقاط قوت
???	گاهی ناامید	???	شخصیت متعادل



معدل:

۳- سَنَاحَتِ نَقَاطِ قَوْتِ وَ ضَعْفِ

خود اجتماعی

اهمیت	نقاط ضعف	اهمیت	نقاط قوت
???	ضعف در ارتباط	???	همسر خوب



معدل:

۴- سُنَاخْتِ نَقَاطِ قُوَّةٍ وَضَعْفٍ

خودِ جِسْمِي

اهمیت	نقاط ضعف	اهمیت	نقاط قوت
؟؟؟	بی توجه به ورزش	؟؟؟	سلامت جسمی



معدل:

۵- سَنَاحَتِ نَقَاطِ قُوَّةٍ وَ ضَعْفِ

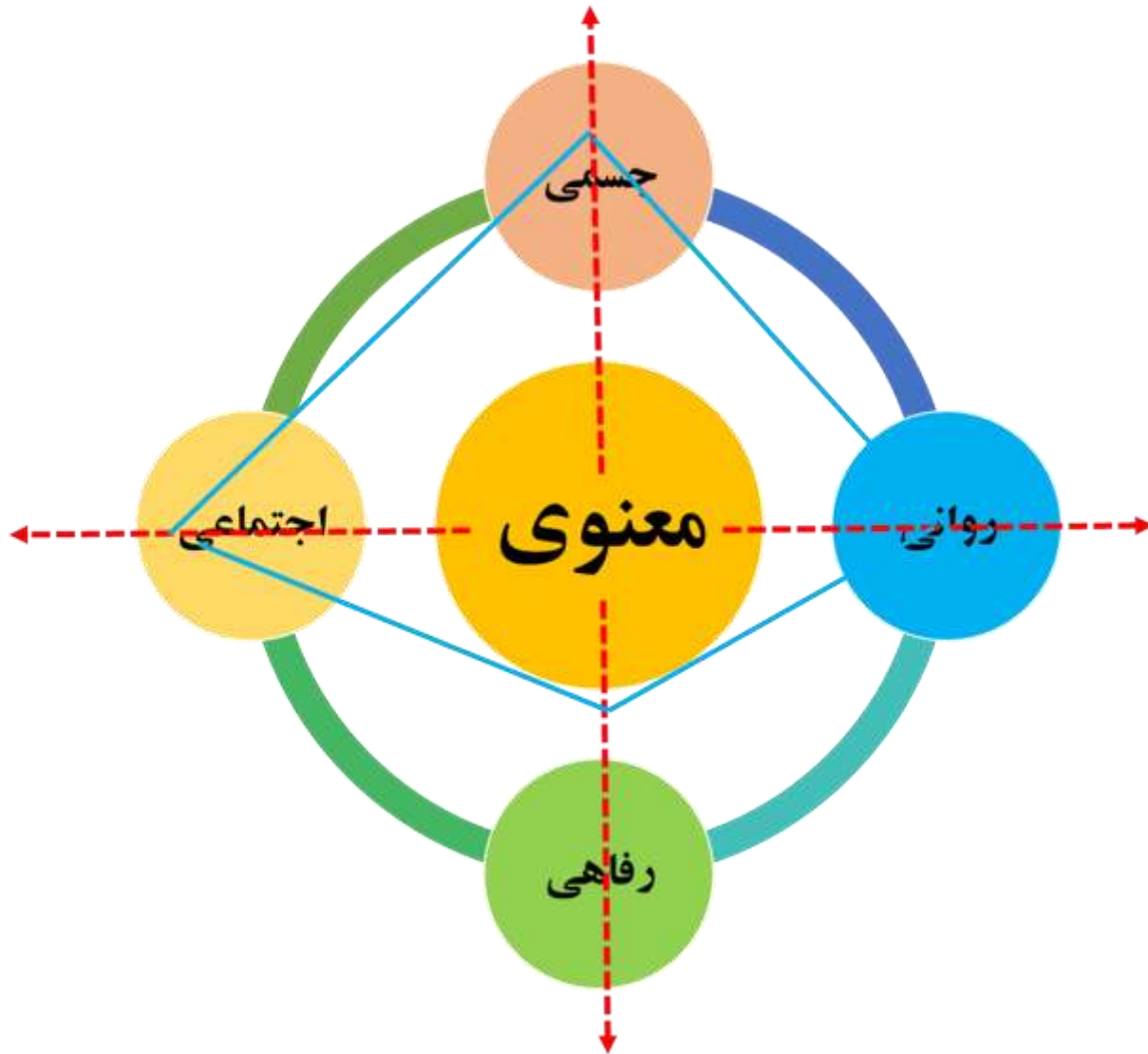
خودِ رفاہی

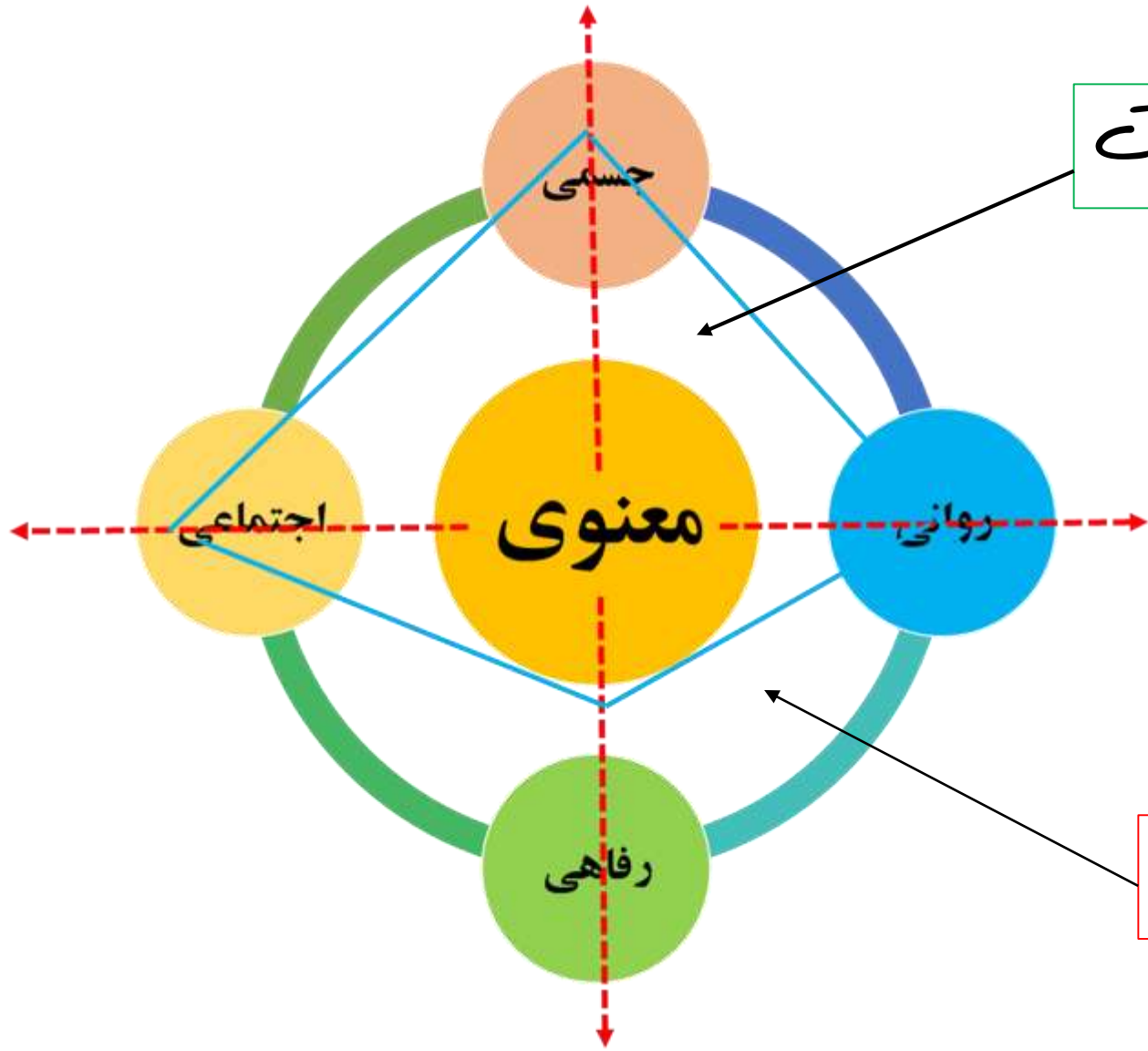
نقاط قوت	اهمیت	نقاط ضعف	اهمیت
شغل پایدار	???	پایین بودن حقوق	???



معدل:

نام این منطقه ها...؟





منطقه موفقیت

منطقه رشد

سُنَاخَةُ تَوَقَّعَاتٍ

انتظارات من از خودم

اهمیت	توقعات

انتظارات من از خدا

اهمیت	توقعات

خب!... حالا چکار کنیم



معدل خودهاتو روشن کن





... تمرین



اهداف رو اولویت بندی کن





راههای ارتباط با ما

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها



