

خودآزمایی

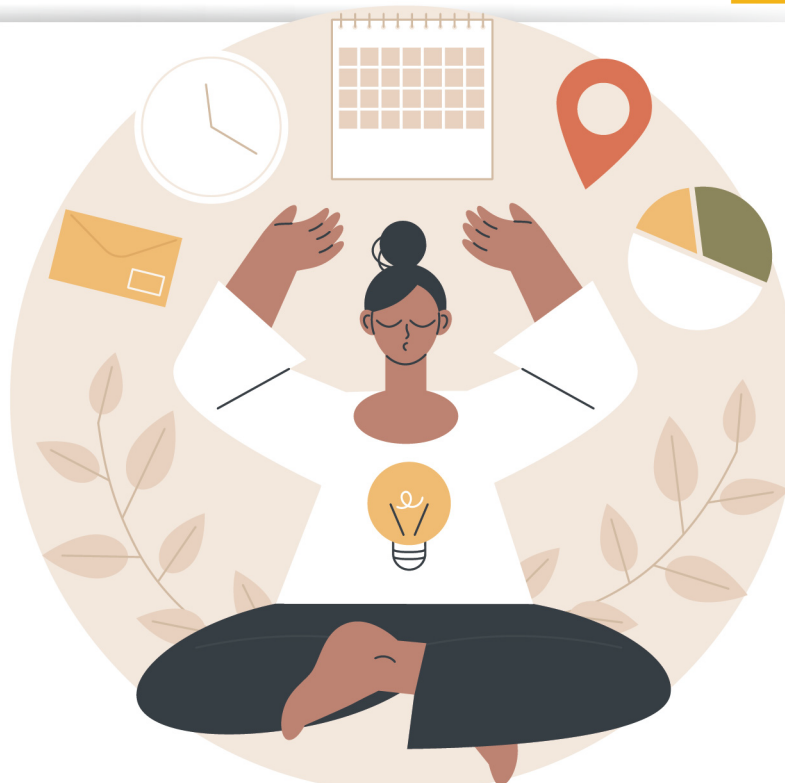
هدف از خود آزمایی، دستیابی به شناخت صحیح تری از خود است و شامل موارد زیر می باشد:

چرخ زندگی

الگوی خواب و بیداری

سبک یادگیری

سبک روابط



چرخ زندگی

به هریک از این هشت قلمرو زندگی خود توجه کنید.

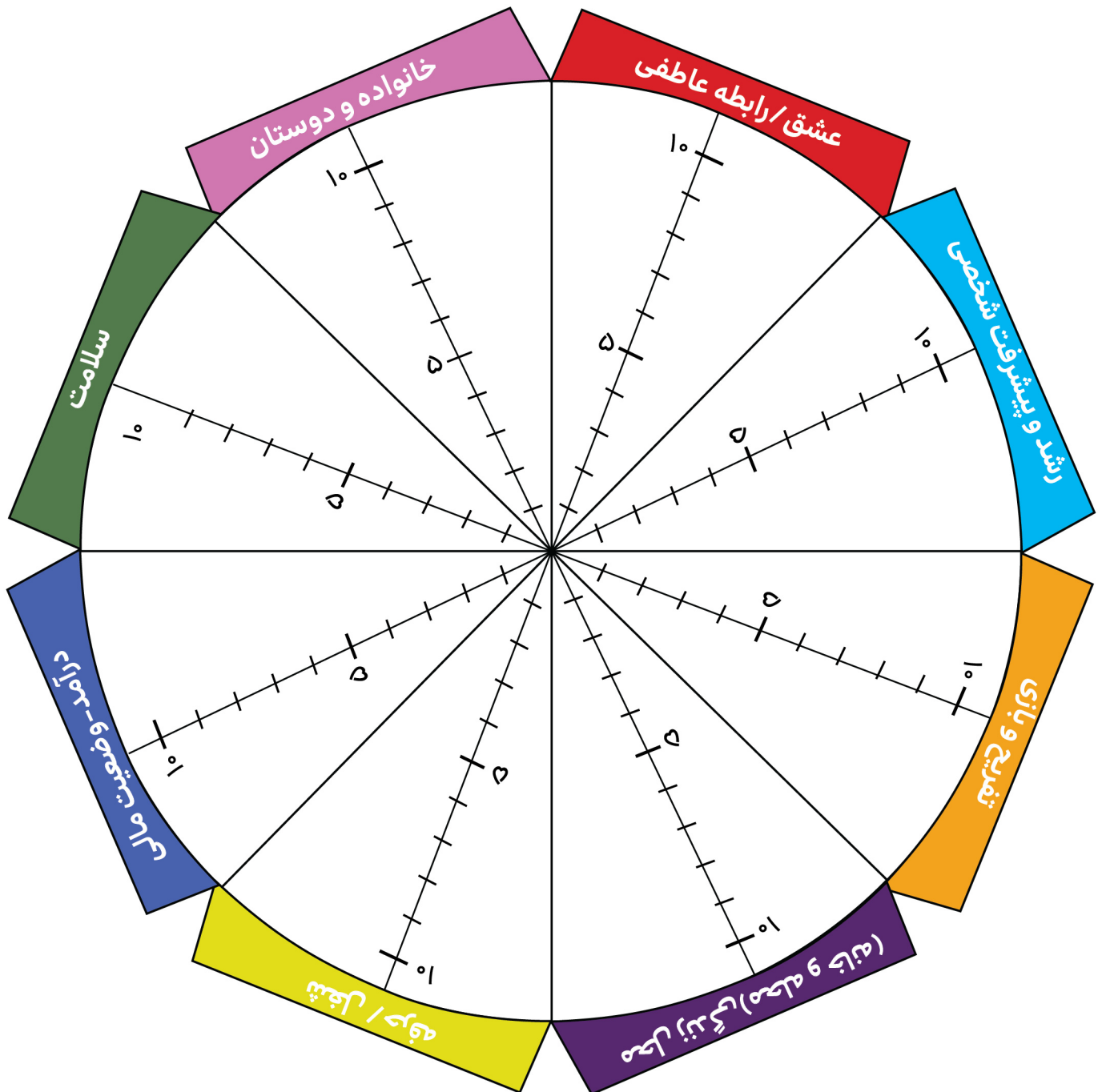
هریک از این قلمروها در زندگی کنونی شما چه وضعیتی دارند؟

هر قلمرو یا بخش را براساس میزان رضایتمندی و خشنودیتان رتبه بندی کنید.

توجه کنید که اگر میزان خشنودی و رضایت شما بسیار کم است نمره صفر و اگر بسیار خشنود و رضایتمند هستید، نمره ده می گیرید.

دقت کنید که مرکز این چرخ نمره صفر است.

چرخ زندگی



سلامت

- سطح انرژی روزانه‌ام چطور است؟
- از وضعیت جسمانی، تغذیه، خواب، استراحت و فعالیت فیزیکی‌ام راضی هستم؟
- آیا به چکاپ و مراقبت‌های بهداشتی خود توجه دارم؟

درآمد و وضعیت مالی

- آیا درآمد پاسخ‌گوی نیازها و خواسته‌هایم هست؟
- چه احساسی نسبت به دخل و خرج دارم؟ استرس‌زاست یا آرامش‌بخش؟
- چقدر بدهی، پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری دارم؟

شغل و حرفه

- آیا از شغل لذت می‌برم و به آن افتخار می‌کنم؟
- آیا در مسیر رشد حرفه‌ای هستم؟
- آیا کارم با ارزش‌ها و توانمندی‌هایم هم‌راستا است؟

محل زندگی (محل و خانه)

- چقدر از خانه‌ام احساس آرامش و امنیت می‌گیرم؟
- آیا محله‌ام برایم رضایت‌بخش است؟
- چقدر دوست دارم در همین مکان بمانم؟



تفریح و بازی

- چقدر وقت برای لذت، بازی، سرگرمی یا سفر می‌گذارم؟
- چه فعالیت‌هایی برایم خوشایند است و چقدر آن‌ها را انجام می‌دهم؟
- آیا زندگی‌ام تعادل بین کار و تفریح دارد؟

رشد و پیشرفت شخصی

- چقدر برای یادگیری، توسعه فردی و ارتقاء مهارت‌هایم وقت می‌گذارم؟
- چه چیز جدیدی در ماه گذشته یاد گرفته‌ام؟
- آیا در مسیر رشد هستم یا درجا می‌زنم؟

عشق / رابطه‌ی عاطفی

- آیا در رابطه‌ام احساس امنیت، دیده شدن و درک شدن دارم؟
- کیفیت ارتباط عاطفی‌ام چطور است؟
- چقدر احساس نزدیکی و رضایت از این رابطه دارم؟

خانواده و دوستان

- چقدر از ارتباطم با خانواده و دوستان راضی هستم؟
- آیا رابطه‌هایم حمایت‌گر، صمیمی و متقابل هستند؟
- چقدر وقت و انرژی صرف حفظ این ارتباطات می‌کنم؟

یکی از مشکلات بزرگ انسانی این است که همه را شبیه همدیگر می بینند.

آیا همه باید ساعت ۹ شب بخوابند؟

• در واقع الگوی خواب به انسان می گوید که مغز او به لحاظ ژنتیک و طبیعت انسانی مغز صبح خیز است یا شب خیز؟

• به مغز خود برای خواب احترام بگذارید و در صورتیکه شب خیز هستید به خود احترام بگذارید البته نه اینکه در شب دنبال وبگردی بروید.
بهتر است استفاده صحیح از وقت خود داشته باشید.
انسان هایی هم هستند که هر دو الگو را دارند مثل آدم هایی که با هر دودست می نویسند.

• بنابراین به الگوی خواب خود و دیگران احترام بگذارید و آگاه باشید که همه ی انسان هایی که سحر خیز هستند لزوماً سعادتمند نیستند ، لازم است الگوی خواب خود را پیدا کنیم .



۱	اگر کاملاً آزاد باشید و کار خاصی نداشته باشید، معمولاً حدود چه ساعتی بیدار می شوید؟
۲	اگر کاملاً آزاد باشید و کار یا برنامه خاصی نداشته باشید، معمولاً چه ساعتی به رختخواب می روید؟
۳	صبح بیدار شدن چقدر برایتان آسان و بی دردسر است؟
۴	اگر روز بعد هیچ تعهدی نداشته باشید چقدر دیرتر از معمول به رختخواب می روید؟
۵	اگر بخواهید ورزش کنید و دوستی پیشنهاد کند که بهترین زمان بین ساعت ۷ تا ۸ صبح یا ۱۰ تا ۱۱ شب است. عملکرد خودتان را در کدام ساعت بهتر پیش بینی می کنید؟
۶	می خواهید به یک جلسه امتحان مهم بروید که بسیار خسته کننده است و برای دو ساعت وقت می گیرد. اگر آزاد باشید که زمانتان را خودتان انتخاب کنید چه زمانی فکر می کنید ساعت درونیتان هوشیار و پر انرژی تر خواهد بود؟
۷	شما باید دو ساعت کار بدنی سخت انجام دهید، با توجه به عملکرد بدنی تان چه ساعتی را برای انجام کار سخت انتخاب می کنید؟
۸	فرض کنید اختیار داشته باشید که ساعت کاریتان را انتخاب کنید. در روز شش ساعت باید کار کنید و حقوقتان بر اساس نوع عملکرد و بازدهی تان پرداخت می شود. فکر می کنید چه ساعتی بهترین عملکرد را دارید؟
۹	معمولاً چه ساعتی از روز احساس می کنید بهترین وضعیت جسمی، انرژی و هوشیاری را دارید؟
۱۰	افراد را به طور کلی در دو گروه تقسیم بندی می کنند: افراد صبح (که صبحها پر انرژیتر و هوشیارتر هستند و بازدهی بهتری دارند) و افراد شب (که عصر و شب بهترین بازدهی را دارند). شما خود را بیشتر از کدام دسته می دانید. ☐ قطعاً صبح ☐ بیشتر صبح و اندکی شب ☐ بیشتر شب و اندکی صبح ☐ قطعاً شب
نتیجه : من خودم را یک می دانم .	



سبک یادگیری چیست ؟

سبک یادگیری به روش ترجیحی فرد برای جذب، پردازش، درک و حفظ اطلاعات اشاره دارد.

چرا سبک یادگیری را شناسایی کنیم؟

● آگاهی از **سبک های یادگیری** می تواند آموزش، تحقیق و توسعه را متحول کند و به همه ما کمک کند تا به پتانسیل بهتری از خود به عنوان یادگیرنده دست پیدا کنیم.

● با درک **سبک یادگیری** افراد دیگر، می دانیم که چگونه از آنها برای یادگیری حمایت کنیم.

نظریه VARK:

این نظریه **سبک یادگیری** را در ۴ نوع ارائه می دهد:



- در سبک یادگیری **دیداری**، همه چیز به دیدن مربوط می شود. یعنی فرد باید ببیند تا یاد بگیرد.
- افرادی که سبک یادگیری آن ها بصری یا **دیداری** است، به رنگ ها، تصاویر، فیلم ها، نقشه ها، ساختارهای گرافیکی و غیره علاقمند هستند.
- به طور کلی هر چیزی که قابل مشاهده کردن باشد به فرآیند یادگیری افراد این گروه کمک می کند.

نشانه های سبک یادگیری **دیداری**

- از عباراتی شامل "تصور کردن"، "تجسم کردن"، "تصویر" و غیره زیاد استفاده می کنند.
- در حین گوش دادن به درس، تصاویر بی هدف می کشند.
- بعد از مشاهده تصاویر، مطالب را بهتر درک می کنند.
- به جزئیات تصاویر و چهره ها بسیار دقت می کنند.
- با جداول و نمودارها ارتباط خوبی برقرار می کنند.
- معمولاً افراد پرحرفی نیستند.
- وجود تصاویر اضافی و غیرمرتبط در کلاس، تمرکزشان را بر هم می زند.
- چهره ها را راحت تر از اسامی به یاد می آورند.
- از رنگ های مختلف برای نوشتن و هایلایت کردن مطالب استفاده می کنند.
- قدرت تجسم بالایی دارند.
- معمولاً بسیار منظم هستند.
- شباهت ها و تفاوت های بین اشیای مختلف را به راحتی تشخیص می دهند.
- برای ارائه های خود از ابزارهای بصری مانند عکس، نمودار، ویدیو و غیره استفاده می کنند.

• در سبک یادگیری **شنیداری**، اولویت با شنیدن است؛ به عبارت دیگر، فرد باید "بشنود" تا یاد بگیرد.

افرادى كه سبک یادگیری آن‌ها **شنیداری** است نسبت به صدا، موسیقی، ریتم، قافیه و غیره حساسیت بالایی دارند. آن‌ها مکالماتی را که با دیگران داشته‌اند، به خوبی به خاطر می‌آورند. موسیقی به شدت روی یادگیری آن‌ها تاثیر می‌گذارد. این گروه از افراد معمولاً مشارکت و تعامل بالایی در کلاس‌های درس دارند.

نشانه‌های سبک یادگیری **شنیداری**

- سر و صداهای اضافی به راحتی حواس آن‌ها را پرت می‌کنند.
- به حرف زدن علاقه زیادی دارند.
- با خودشان زیاد صحبت می‌کنند.
- دستورالعمل‌های شفاهی را به دستورالعمل‌های کتبی ترجیح می‌دهند.
- از موسیقی لذت می‌برند.
- از تحسین و تمجیدهای کلامی معلم بیشتر لذت می‌برند.
- به شرکت در بحث‌های گروهی علاقمند هستند.
- اسامی را راحت‌تر از چهره‌ها به خاطر می‌آورند.
- در توضیح مطالب، ارائه گزارش و سخنرانی بسیار خوب عمل می‌کنند.
- توانایی بالایی در درک تغییرات لحن دیگران دارند.
- از حرف زدن در جمع نمی‌ترسند.
- در داستان‌گویی توانایی زیادی دارند.

• در سبک یادگیری **کلامی** (نوشتن / خواندن) یادگیری معمولاً از طریق کلمات اتفاق می‌افتد. این دسته از افراد علاقه شدیدی به نت برداری از سخنان معلم دارند، به خواندن توجه ویژه‌ای نشان می‌دهند و به راحتی می‌توانند مفاهیم انتزاعی را به کلمات و نوشته‌ها تبدیل کنند.

نشانه‌های سبک یادگیری **کلامی**

- به خواندن و نوشتن، بیشتر از دیدن، شنیدن و کارهای عملی علاقه دارند.
- به طبقه‌بندی یا دسته‌بندی کردن موضوعات علاقمند هستند.
- نوشته‌های آن‌ها روان و قابل فهم است.
- بازخوردهای کتبی را به بازخوردهای شفاهی ترجیح می‌دهند.
- در نوشته‌ها به عناوین، زیر عنوان‌ها و سازماندهی متن بسیار توجه می‌کنند.
- معمولاً مشغول نت برداری از صحبت‌های معلم هستند.
- غالباً در آزمون‌های چند گزینه‌ای عملکرد بهتری دارند.

• افرادی که سبک یادگیری آن‌ها **حرکتی** یا لمسی است، معمولاً با انجام کارهای عملی و دستی، بهتر یاد می‌گیرند.

• این دسته از افراد زمانی می‌توانند اطلاعات را به خوبی پردازش کنند که از دست‌هایشان استفاده کنند یا کارهای عملی انجام دهند. همچنین این گروه از افراد علاقه زیادی به لمس کردن و حس کردن اشیاء دارند.

نشانه‌های سبک یادگیری **حرکتی**

- برای یاد گرفتن به کارهای عملی بیشتر علاقه نشان می‌دهند تا خواندن درباره آن مطلب.
- نمی‌توانند به مدت طولانی یک جا بنشینند.
- تمایل دارند در هنگام درس خواندن راه بروند.
- در هنگام حرف زدن از حرکات دست و سر و بدن زیاد استفاده می‌کنند.
- تمایل دارند اشیاء را لمس کنند.
- شنونده‌های خوبی نیستند.
- تمایلی به صحبت‌های طولانی ندارند.
- در ورزش، هنر و نمایش بسیار عالی هستند.
- سطح انرژی بسیار بالایی دارند.
- همه چیز را به راحتی آزمایش می‌کنند.
- آنچه را که انجام داده‌اند بهتر از آنچه دیده‌اند یا شنیده‌اند به خاطر می‌آورند.
- در هنگام حفظ کردن مطالب، کلمات را با انگشت روی میز یا هوا می‌نویسند.

نکات مهم در مورد سبک های یادگیری:

هیچ یک از چهار سبک یادگیری در دسته بندی سبک های یادگیری، بر دیگری برتری ندارد. همه این سبک ها در جایگاه خود مزایا و محدودیت هایی دارند.

لزوما هر فردی یک سبک یادگیری مشخص ندارد. برخی افراد به جای یک روش، ترکیبی از روش ها را برای یادگیری مورد استفاده قرار می دهند.

به سبک یادگیری خود و دیگران احترام بگذارید.

سبک روابط

سبک ارتباط یعنی چه ؟
چگونگی ارتباط گرفتن فرد با دیگران

آگاهی از سبک ارتباطی به فرد کمک می کند که در پذیرش خود باشد و انتخاباتش بر اساس سبک ارتباطی باشد.

یادگیری مهارت های ارتباطی بسیار کمک کننده هستند و البته لازم است که سبک ارتباطی خود را شناسایی کنید و به آن احترام بگذارید .



افراد درونگرا



افراد برونگرا

میانه رو



از معاشرت با دیگران انرژی و شادی کسب می کنند. انرژی را از تعامل با دنیای بیرون بدست می آورند و در خلوت و تنهایی انرژیشان تخلیه می شود.

ترجیح می دهند بیشتر صحبت کنند و با صحبت کردن راحت تر می توانند احساسات خود را بیان کنند.

اول شروع می کنند به حرف زدن، بلند بلند فکر می کنند و بعد در آخر نظرشان عوض می شود. (برچسب دمدمی مزاج)

از طریق بحث و گفتگو یاد می گیرند. (برچسب حراف)

راحت و بدون تعلل ارتباط برقرار می کنند. بسیار زود جوش و خوش مشرب هستند و با افراد ناشناس به سرعت وارد تعامل می شوند.

شروع کننده هستند.

تمایل به معاشرت، ابراز و بیان خودشان را دارند. (برچسب سطحی بودن)

در جمع های جدید با انرژی و لبخند وارد می شوند.

برچسب حراف، دمدمی مزاج، سطحی، اجتماعی می گیرند.

مناسب برای فروشندگی، بازاریابی، مجریگری هستند.

در مکالمات نقش پویا و فعال دارند و اغلب افراد خوش مشربی هستند.



در برخوردهای اجتماعی، انرژی خود را از دست می دهند و برای کسب انرژی مجدد نیاز به خلوت و تنهایی دارند و انرژی را از تعامل با دنیای درون بدست می آورند.

ترجیح می دهند بیشتر بنویسند و با نوشتن راحت تر می توانند احساسات خود را بیان کنند.

قبل از حرف زدن نیاز به فکر کردن دارند.

از طریق فکر کردن و تأمل یاد می گیرند. (برچسب افسرده)

دیر جوش هستند و در برقراری ارتباط تعلل می کنند.

پاسخ دهنده هستند.

گفتگوی تک به تک را به گفتگوهای جمعی و گروهی ترجیح می دهند.

از اوقات تنهایی خود لذت می برند.

برچسب خجالتی، اجتماع گریز، افسرده، تودار، موذی می گیرند.

مناسب برای حفظ اطلاعات هستند.

از صحبت کردن پشت تلفن خوششان نمی آید.

تودار هستند و ترجیح می دهند خصوصی تر رفتار کنند. (موذی و آذیرکار)

در جمع خودمانی و آشنا خصوصیات برونگرایی بروز می دهند. (در جمع امن حرف می زنند)

تفاوت درونگرایی با خجالتی

درونگرایی یک تیپ زیر ساختی / ساختار است. **درونگرا** در محدوده ی امن خود راحت است و زمانی که لازم باشد اظهار نظر می کند و افکار، ایده ها و احساسات خود را بیان می کند.

خجالتی یک ویژگی قابل تغییر است. خجالتی از اینکه نمی تواند نظر، افکار و احساسات خود را بیان کند رنج می کشد.

یک **درونگرا** شاید خجالتی هم باشد.

