



# خودت را بهتر بشناس!



## چقدر درباره‌ی خودت می‌دانی؟

اگر بگویند سه کار را که خیلی خوب می‌توانی انجام دهی نام ببر، چقدر طول می‌کشد آن‌ها را نام ببری؟ اگر بپرسند سه کار را که علاقه داری انجامشان دهی، چه کارهایی هستند، چه جواب می‌دهی؟ اگر بتوانی به همه‌ی این نوع سؤال‌ها به راحتی جواب دهی، یعنی مهارت خودشناسی بالایی داری. اگر ما خودمان را خوب بشناسیم، تصمیم‌های بهتری برای آینده‌ی خود می‌گیریم.  
این چند تمرین کمک می‌کنند خودت را بهتر بشناسی.

## با حرف اول نامت، یک نام خانوادگی بساز!

فکر کن قرار است نام خانوادگی‌ات را خودت انتخاب کنی. فقط دو نکته دارد؛ یکی اینکه حرف اول نام خانوادگی‌ات با حرف اول نامت یکی باشند. دوّم اینکه نام خانوادگی‌ات واقعاً درباره‌ی خودت باشد. مثلاً مریم مهربان، آریا آرام، نازنین نترس، بردیا باجرئت و ... حالا برای خودت یک نام خانوادگی انتخاب کن!



## با دوستانت بازی «من را پیدا کن» انجام بده!

با چند نفر از دوستانت جمع شوید. هر یک از شما (بدون اینکه بقیّه ببینند)، سه کلمه درباره‌ی خودش روی سه برگ کاغذ بنویسد؛ مثلاً خندان، درس‌خوان، ورزش‌دوست و ... بعد همگی، کاغذهایشان را تا کنید و در ظرفی بریزید و هم بزنید. سپس کاغذهای تا شده را بردارید و حدس بزنید هر عبارت نوشته شده، ویژگی چه کسی است؟



## توانایی‌هایت را نقاشی کن

لباسی طراحی کن که تصویر روی آن، نشان‌دهنده‌ی توانایی‌هایت است! یک کاغذ سفید بردار. فکر کن صفحه‌ی سفید کاغذت، تصویر روی لباست است. سه توانایی اصلی خودت را روی کاغذ (لباست) بکش!