



آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چه چیزهایی شما
را به عنوان یک فرد خاص می‌سازد؟

البته به نظر من می‌تواند در باره و لایحه «خالص» صحبت کرد، مخالفت کرد. من بگر نگر یکم باهاش مشکل دارم 😊
نظر شما چیست؟

بخوایم **خودشناسی** رو ساده تعریفش کنیم:

درک عمیق از خود، ارزش‌ها، احساسات و نقاط قوت و ضعف

البته که مثل همیشه همیشه با این گزاره مخالف بود و تعریف خودمون رو هم داشته باشیم: و لربا ذکر
مثال 😊



ولر جدا از همه مخالفها، مع با این گزاره به شدت موافقم که خودشناسی به ما کمک می‌کند تا تصمیم‌های بهتری بگیریم و روابط بهتری برقرار کنیم.

• به مثال ساده هست که مع خیلر دوستدارم و همیشه بهتر فکر میکنم و به جورایر فکر میکنم میتونه به همه چیز ربط داشته باشه. اونم مربوط به **مراحل رشد مغز انسانه** که در تفاوت با سایر حیوانات هست. تا حالا چیزر درباره اثرشیدید؟

• رشد شخصر فرایند بهبود خود در جنبه هار مختلف زندگی تأثیر چشم گیر دراره:

• هدف گذارر

• یادداشت بردارر

• مدیریتسرخ

ملاله یوسف زهرا

زندگی نامه

- در ۱۲ ژوئیه ۱۹۹۷ در پاکستان به دنیا آمد.
- از سنین پایین به تحصیل و حقوق زنان علاقه مند بود.

موفقیت ها

- ملاله به خاطر تلاش هایش برای حق تحصیل دختران در پاکستان، به شهرت جهانی رسید. او در سال ۲۰۱۴، به عنوان جوان ترین برنده جایزه صلح نوبل شناخته شد.

خودشناسی و رشد شخصی

- ملاله با شجاعت و اراده قوی، به مبارزه برای حقوق خود و دیگران ادامه داد. او نشان داد که چگونه میتوان با شناخت خود و ارزش‌ها به تغییرات مثبت در جامعه دست یافت.

فعالیت‌های اجتماعی

- او به عنوان یک فعال حقوق بشر، بنیاد ملاله را تاسیس کرد که به حمایت از تحصیل دختران در سرتاسر جهان می‌پردازد.