



مہارت خود آگاہی

آذر صحرائے

ولے دانش آموز ستائش بقائے ۲۰۲

مهارت خود آگاهی

یکی از عواملی که به ما کمک می کند زندگی خوب و منطقی 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 خود آگاهی به شما کمک می کند تا بتوانید شناخت بیشتری در مورد خویش، خصوصیات ظاهری افکار و باورها، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشید. ضعف در خود آگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی اجتماعی همراه است.

از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خود آگاهی ضعیف می توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و... اشاره کرد.

اجزای خود آگاهی

۱- **شناخت ویژگی های جسمانی و ظاهری:** از عوامل موثر در شناخت خود است. هر یک از ما برخی از ویژگی های ظاهری خود را مثبت و برخی دیگر را منفی ارزیابی می کنیم. برخی را قابل تغییر و برخی را غیر قابل تغییر می دانیم.

۲- شناخت توانایی ها و مهارت های خود: نقاط قوت

- **شناخت خصوصیات و ویژگی های مثبت خود:** به صورتی که برخی از این ویژگی ها آشکار است، آن را می شناسیم و برخی دیگر را به خوبی نمی شناسیم و باید آن را کشف کنیم و اگر نتوانستیم گاه با مشورت دیگران آنها را بیابیم

- **شناخت توانمندی ها و استعداد های خود:** هر کدام از ما توانایی هایی داریم که باعث می شود در چنین کارهایی موفق باشیم. مثل روابط اجتماعی خوب، نقاشی خوب و...

- **شناخت پیشرفت ها و موفقیت های خود:** منظور از پیشرفت موفقیت در انجام کارهای معمولی زندگی است. مثل اولین باری که توانستیم بدون کمک دوچرخه سواری کنیم. اتوبوس سوار شویم... هر چه بهتر خود را بپذیرید، خود آگاهی شما واقعی تر خواهد بود. واقعیت این است که توانایی ما محدود است و همه ی انسان ها در برخی موارد موفق و در برخی موارد ضعیف عمل می کنند. اما شناخت نقاط ضعف خود و پذیرش آنها نیز کاملاً ضروری است. زیرا با تکیه بر این خود آگاهی می توانید با موفقیت حرکت کنید.

۳- **شناخت افکار و گفتگوهای درونی خود:** بسیاری از ما انسان ها آنگاه که کاری را خوب انجام نمی دهیم از دست خود عصبانی شده و خود را سرزنش می کنیم. اغلب در موقعیت های مختلف زندگی ذهن فعال شده و گفتگوی درونی با خود خواهیم داشت. این گفتگوی با خود می تواند منفی باشد، صدمه زده و ما را در شک و ترس هایمان باقی نگه دارد در حالی که این گفتگو می تواند مثبت باشد و به ما شهامت بخشیده و تشویق به انجام کارهای جدید نماید.

۴- **شناخت افکار، باورها و ارزش های خود:** ما درباره ی موضوعات مختلف، ایده ها و باورهای خاصی داریم. باورهای ما افکاری است که آنها را صحیح دانسته و بر مبنای آن عمل می کنیم. ارزش ها، ملاک هایی است که بوسیله ی آن افکار و باورهایمان را مورد ارزیابی قرار می دهیم. باورها، ارزش ها و به طور کلی نحوه ی نگرش ما نسبت به زندگی قابل تغییر است و ما می توانیم هر کجا لازم باشد در افکار و باورهایمان به اصلاح و تعدیل خود بپردازیم.

۵- **شناخت اهداف خود:** هدف چیزی است که می‌خواهیم به آن برسیم و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی می‌کنیم. هر چه قدر شناخت ما از خودمان واقعی‌تر باشد هدفی را هم که برای خود برمی‌گزینیم واقع‌بینانه‌تر خواهد بود و احتمال دستیابی به آن نیز بیشتر خواهد بود. برای دستیابی به اهداف باید آن را از قالب کلی و مبهم آن خارج ساخته و هدف خود را به جزء جزء کرده و مرحله به مرحله پیش رویم. در طی این مراحل هم به توانمندی‌های خود بیشتر آگاه می‌شویم و هم این آگاهی به ما کمک می‌کند که اشتباهات خود را رفع کنیم.

برخی عوامل موثر در رشد خودآگاهی

- **پذیرش خود:** در این رابطه باید، نقاط ضعف و قوت و کلاً آنچه هستیم را پذیرفته و دوست داشته باشیم. واقعیت این است که مهارت‌ها و توانایی‌های ما به میزان آگاهی‌های ما محدود است. یکی از مهمترین عوامل موثر در پذیرش خود، پذیرفتن اشتباهاتی است که از ما سر می‌زند؛ چرا که هیچ یک از ما نمی‌خواهیم مرتکب اشتباه شویم؛ ولی اشتباه می‌کنیم. این اشتباهات چیزهای زیادی به ما یاد می‌دهد. پس باید آنها را بپذیریم. علاوه بر پذیرش، بخشش نیز بسیار مهم است. این کار به افزایش اعتماد ما کمک کرده و با آرامش حاصله توان بخشیدن خود را بدست می‌آوریم.

- **پذیرش دیگران:** مهمترین عامل در پذیرفتن دیگران، توانایی ما در پذیرش تفاوت‌های فردی است. زیرا تفاوت‌های ژنتیکی و محیطی وجود دارد و تنها راه آن پذیرش تفاوت‌هاست. باید بپذیریم هر فرد انسانی متفاوت و منحصر به فرد است و هریک از ما در برخی موارد به دیگران شبیه هستیم و در برخی موارد متفاوت. شناخت و پذیرش اینها به خودآگاهی ما کمک می‌کند.

- **مسئولیت پذیری:** بدیهی است بهترین کسی که می‌تواند برای ما تصمیم‌گیری نماید، خود ما هستیم. حال اگر به هر شکلی ترجیح دهیم دیگران به جای ما تصمیم بگیرند، در واقع مسئولیت کارمان را نپذیرفته‌ایم، ترس از شکست نباید مانعی برای قبول مسئولیت ما باشد، این کار به خودآگاهی ما کمک می‌کند.

موانع رشد خودآگاهی

ویژگی‌هایی که شاید به نظر فرد مثبت باشد ولی در عمل مانع خودشکوفایی وی شود، عبارتند از:

- **توقعات و انتظارات بیش از حد از ما:** اگر خود را به همان صورتی که هستیم نپذیریم و به دنبال ایده‌آل‌ها باشیم، خودخواه باشیم، بدون تلاش بخواهیم انتظاراتمان برآورده شود، به جای خواهش، دعوا راه بیندازیم تا به خواسته‌هایمان برسیم و خواسته‌های غیرمعقول داشته باشیم، توقعات بیش از حد داریم.

- **کمال گرایی:** آرزوی کامل بودن، هم احساس رضایت از خودتان را از شما می‌گیرد و هم بیشتر شما را در معرض ناکامی می‌گذارد. ترس از بازنده بودن، اشتباه کردن، نارضایتی، همه یا هیچ‌پنداری، تاکید زیاد بر بایدها و اهداف غیر قابل دسترسی هستند.

- **غرورها:** غروری که بر پایه‌ی خودآییده‌آلی باشد یا موجب احساس مبالغه‌آمیز باشد مثبت است. غرور محبوب بودن که فرد فکر می‌کند هر کس را بخواهد می‌تواند داشته باشد. غرور عقلی که فرد تصور می‌کند

قادر به حل تمام مشکلاتش است. غرور مهم بودن، غرور شجاعت، غرور درستی و عدالت، غرور آزادی مطلق، یعنی حساسیت زیاد به بایدها، نبایدها و مقرراتی بودن در جامعه.

به طور کلی در مهارت خودآگاهی می آموزیم که:

- با تکیه بر نقاط قوت خود برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.
- احساسات خود را بشناسیم. چون فردی که از احساسات خود آگاه می شود می تواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می تواند به اعتیاد، خشونت و ... بیانجامد.
- از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم.
- در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماییم و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی، تخیلی و کمال گرایانه پرهیز کنیم. چرا که اهداف غیرواقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می شود.
- در نهایت خودآگاهی باعث ارزشمندی ما می شود و به ما کمک می کند تا دنبال ارزشهای واقعی به جای ارزشهای کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم.

شناخت احساسات:

یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی «شناخت احساسات» است. از عوامل مهمی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و راضی باشیم.

فکر می کنید کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد چه ویژگی هایی دارد؟ تعدادی از ویژگی های چنین فردی به شرح ذیل است:

- خصوصیات مثبت، توانایی ها و استعداد های خود را می شناسد و به آنها افتخار می کند.
- خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسد، می پذیرد و سعی می کند آنها را اصلاح نماید.
- موفقیتها و شکستهای خود را می شناسد و می پذیرد.
- به خود و دیگران احترام می گذارد.
- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کند.
- مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند
- شما چه احساسی در مورد خود دارید؟ آیا از کسی که هستید، شاد و راضی هستید و احساس خوبی در مورد خود دارید؟

○ آیا تا بحال شده فکر کنید دیگران از شما بهتر هستند و دوست داشته باشید ای کاش جای آنها بودید؟

برخی اوقات افرادی که به ما نزدیک هستند بیش از خود ما راجع به نکات قوت و آنچه که ما را منحصر به فرد می‌سازد می‌دانند. بنابراین برای پی بردن به خصوصیات مثبت خود بهتر است فعالیت زیر را انجام دهید.

خودم	یکی از والدین	برادر یا خواهر
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
یک بزرگسال	نام خود را بنویسید	یک استاد
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
یک هم‌اتاقی	یک هم‌کلاسی پسر	یک هم‌کلاسی دختر
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

○ در جدول بالا در خانه مرکزی نام خود را در فضای خالی بنویسید.

○ در خانه «خودم» سه خصوصیات را که در مورد خود می‌پسندید یادداشت نمایند.

○ از گروه‌های زیر (حداقل چهار نفر را بیابید که شما را به خوبی می‌شناسد)، بخواهید سه خصوصیت را که شما می‌پسندید نام ببرند. سپس پاسخهای آنها را در خانه‌های مربوط بنویسید. حالا ببیندیشید:

○ از پی بردن به اینکه افراد چه خصوصیتی را در شما می‌پسندند چه احساسی پیدا می‌کنید؟

○ آیا به نکات قوتی در خود پی برده‌اید که از آن اطلاع نداشتید؟

○ آیا موردی وجود داشت که هیچ‌کس به نقطه قوتی که خود آن را مهم می‌پندارید اشاره‌ای نکرده باشد و شما از آن احساس ناامیدی کرده باشید؟

○ چگونه می‌توان دیگران را از این نقطه قوت آگاه ساخت؟

○ آیا موردی وجود داشت که در آن بیش از یک نفر به یک خصوصیت مثبت شما اشاره کرده باشد؟

○ و در نهایت به این سوال پاسخ دهید کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد در مورد خود چطور فکر می کند و چگونه رفتار می کند.

○ علاوه بر شناخت خصوصیات مثبت، شناخت نقاط ضعف خود نیز در آگاهی ما نقش مؤثری ایفا می کند شناخت نقاط منفی خود، پذیرش آنها و تلاش برای اصلاح آنها نیز می تواند احساس خوبی در ما بوجود آورد. همه ما ممکن است یکسری خصوصیات منفی داشته باشیم و یا در انجام بعضی از کارها و یا دروس ضعیف باشیم.

...اگر به جای اینکه به خاطر این نقاط ضعف خود را سرزنش کنیم و یا خود را آدم بد و بی استعدادی بدانیم سعی کنیم آنها را تغییر داده و یا اصلاح کنیم، آن وقت این نقاط ضعف تبدیل به خصوصیات مثبت و نقاط قوت می شود و احساس خیلی خوبی نسبت به خود پیدا می کنیم، آنگاه از کسی که هستیم شاد و راضی می شویم

در جدول زیر ۳ مورد از خصوصیات منفی و یا کارهایی که در آنها ضعیف هستید، بنویسید. سپس اضافه کنید که چطور می توانید آنها را تغییر دهید و یا اصلاح کنید و اگر چنین کاری انجام دهید چه احساسی در مورد خود پیدا خواهید کرد.

نقاط ضعف من	نحوه اصلاح آن	نوع احساس پس از اصلاح

هوش هیجانی:

○ یکی دیگر از اجزای مهم مهارت خودآگاهی، پی بردن به «هوش هیجانی» خود می باشد. هوش هیجانی عبارت است: از توانایی شما برای اکتساب و به کار گیری دانش به دست آمده از احساسات خودتان و احساسات دیگران به منظور دستیابی به موفقیت بیشتر و بهره مندی از زندگی کاملتر.

○ رسیدن به چنین هوشی دارای مراحل زیر می باشد:

○ آگاهی از احساسات خود

○ کنترل و اعمال مدیریت بر احساسات به ویژه احساسات دلتنگ کننده.

○ خودانگیزگی یا داشتن منبع حمایت درونی

○ همدلی یا درک احساسات و علایق دیگران و احترام گذاردن به تفاوت های موجود در احساسات

افراد نسبت به پدیده های مختلف.

○ کنترل روابط

« اثرات سودمند هوش هیجانی بر اشخاص »

- خودارزیابی و خودآگاهی.
- شناخت نقاط قوت و حوزه‌های پیشرفت.
- افزایش قابلیت و توانمندی‌های اجتماعی.
- مهارت در کسب آرامش و اعتماد به نفس
- افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند دارای « تفکر واگر » هستند، یعنی نسبت به نظرات دیگران بی تفاوت نبوده بلکه آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهند و با استدلال آن‌ها را می‌پذیرند، یا رد می‌کنند و یا در صورت لزوم موارد ترمیمی به آن‌ها اضافه می‌نمایند.
- این افراد دارای ویژگی « خودسامانگری » هستند یعنی، به ارزیابی توانایی‌های خود در مجموعه انسانی، گروهی و سازمانی می‌پردازند و طی آن جایگاه خود را براساس نقش‌هایی که ایفا می‌کنند ترسیم می‌نمایند که برای تحقق آن، ساماندهی روابط اجتماعی از اهمیت خاص برخوردار است. تجربه نشان داده که هرگز توانمندی‌های افراد در کنج انزوا و عزلت به فعل در نیامده و عینی نمی‌شود.
- گروه، اجتماع و هم‌نوعان بستر مناسبی هستند که طی یک فرایند بازخوردی، رفتار افراد را شکل و جهت می‌دهند.

عزت نفس:

- از اجزای مهم دیگر خودآگاهی « عزت نفس » می‌باشد. عزت نفس کلید اصلی بهداشت روان است.
- عزت نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که فرد برای خود قائل است. چنانچه قضاوت ما نسبت به ارزشهایی که داریم مثبت باشد دارای عزت نفس مثبت و چنانچه قضاوت ما منفی باشد دارای عزت نفس ضعیفی هستیم.
- برای بالا بردن عزت نفس خود سعی کنید.
- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید و با دوستان زیادی ارتباط برقرار کنید.
- با خانواده خود ارتباط گرم و مستمر داشته باشید.
- اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت را به گونه‌ای طراحی کنید که بتوانید به آنها دسترسی پیدا کنید.
- نقاط ضعف خود را بعد از شناسایی برطرف کنید و به شناسایی نقاط قوت خود بپردازید.
- هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید چون این ارزیابی منطقی نخواهد بود.

- خویشتن پذیر باشید. یعنی، احساس غرور ننمائید.
- مثبت فکر کنید و همیشه سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید.
- افرادی را بیابید که بتوانید از آنها چیزی بیاموزید.
- اتفاقات ناخوشایند زندگی خود را بپذیرید.
- بر عادات ناپسند خود غلبه نمایید.
- از هیچ چیز نترسید، چون ترس از موانع اعتماد به نفس است.
- خود را به دیگران وابسته نکنید و حتی المقدور به دیگران کمک کنید.
- همه را ببخشید. روح خود را آزاد کنید، نفرت را به دل راه ندهید.

منابع:

- ۱- آموزش مهارتهای زندگی؛ دکتر فتی لادن، موتابی فرشته، محمدخانی و کاظم زاده عطوفی
- ۲- آموزش مهارتهای زندگی؛ محمدخانی شهرام