

خودآگاهی^۱

خودآگاهی چیست : بعنوان یکی از مهارت های مهم زندگی عبارت است از شناخت دقیق و درست از خود به طوری که فهم صحیحی از نگرش ها، انتخاب ها ، عقاید، اندیشه ها، هیجان ها، توانایی ها ، مهارت ها و کاستی هایمان داشته باشیم.

انسان در مسیر زندگی خود با انتخاب های متعددی روبروست و سرآغاز هر انتخابی "خودآگاهی" است. از انتخاب های ساده روزمره گرفته (مانند غذاخوردن، خریدکردن و...) تا انتخاب های سخت و پیچیده (مانند انتخاب شغل، انتخاب همسر، نوع جهان بینی و). بنابراین انتخاب های بزرگ و سرنوشت ساز مستلزم خودآگاهی دقیق تر است زیرا اگر درست انتخاب نکنیم ممکن است به خودمان یا دیگری آسیب جدی برسانیم . بنابراین یادگیری این مهارت به شما کمک می کند تا بتوانید با شناخت بیشتر خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف ، نقاط قوت و احساسات؛ ارزش و هویت خود را بشناسید .

یکی از عوامل مهمی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم و احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم، همچنین از آنچه که هستیم شاد و راضی باشیم. تحقیقات بیشماری نشان داده که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی و اجتماعی همراه است .این توانایی به ما کمک می کند تا بتوانیم از ملاک های ارزشمند آگاه شویم، و ارزش خود را در زندگی بیابیم .به این ترتیب، از ارزش های کاذب پیروی نمی کنیم و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خواهیم کرد ؛زیرا با شناخت شخصیت، ارزش ها و علایق خود است که می توانیم از میان سیلی از اطلاعات ودعوت ها، به آنهایی جواب دهیم و در برابر آنهایی برانگیخته و هیجان زده شویم که به ما (یعنی به ارزش ها، علایق و استعدادهای ما) مربوط می شوند، و بقیه را دور بریزیم، هر چند فریبندو دلربا باشند.

اگر ندانیم چه کسی هستیم، هر نوع اطلاعات مطلوبی از هر چیزی ما را برمی انگیزد و هیجانی کاذب برای دستیابی به آن در ما ایجاد می نماید. که البته این حالت دیری نمی پاید و ما خسته و ناراضی به دنبال

^۱ self-awareness

چیزی مناسب‌تر و ارضاکننده‌تر خواهیم رفت. همیشه اطلاعات متفاوت و متنوع به ذهن ما وارد می‌شوند و ما سردرگم و هیجان زده خواهیم بود. اما صورت داشتن خودآگاهی می‌توانیم از میان صدها کلاس آموزشی به دنبال آنهایی برویم که سایه‌ای از رویاها، علایق، ارزش‌ها و خود واقعی ما در آن افتاده باشد. چه بسا کسانی که ساعت‌ها وقت صرف تمرین یا فعالیتی می‌کنند که چون با شخصیت و علایق آنها منطبق نیست، از خود ناامید و دلزده می‌شوند و در نهایت به هر بهانه‌ای این فعالیت را کنار می‌گذارند. حتماً کسانی را دیده‌اید که می‌گویند، اگر می‌توانستند از اول شروع کنند، سعی می‌کردند شغل دیگری انتخاب کنند، یا شخص دیگری را به عنوان همسر انتخاب می‌کردند. چه چیز باعث شده است هم اکنون در شغلی باشند یا با همسری زندگی کنند، که هیچ میلی به آن ندارند؟

بنابراین بسیار مهم است که انسان در انتخاب‌های زندگی‌اش، شناخت عمیقی از خود با تمامی ابعاد آن داشته باشد. زیرا هر اندازه درباره‌ی خودمان، استعدادها و علایقمان بیشتر بدانیم، بهتر می‌توانیم به فعالیت‌هایی روی آوریم که با تیپ شخصیتی ما سازگارترند.

یکی دیگر از محاسن خودآگاهی این است که شناخت جنبه‌های گوناگون "خود" کمک می‌کند تا به "دگرآگاهی" برسیم و انتظار نداشته باشیم همه‌ی افراد درباره‌ی همه چیز همانگونه فکر کنند که ما فکر می‌کنیم. این موضوع را درک کنیم که اگر برخی امور مورد قبول ما نبود؛ حداقل می‌توانند شنیده و حتی محترم شمرده شوند و فراموش نکنیم تفاوت نظرها زمینه رشد، خلاقیت و نوآوری است. که این امر زمینه‌ای برای مهارت‌های ارتباطی مؤثر خواهد بود که در حیطه پرستاری و مشاغل مراقبت بهداشتی بسیار مهم است؛ زیرا به ایجاد روابط قوی با بیماران و خانواده‌های آنها و همچنین افزایش همکاری بین متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند. طی تحقیقات متعدد مشخص شده است متخصصانی که گوش دادن فعال را تمرین می‌کنند، به طور مؤثر محتوا، شدت و زمان ارائه اطلاعات را ارزیابی می‌کنند و در تعاملات ارتباطی خود همدلی مناسب نشان می‌دهند.

ابعاد خود

خود جنبه‌های مختلفی دارد که برای رسیدن به خودآگاهی باید آنها را فهمید و کشف کرد. که شامل :

۱- **خودفیزیکی** : یا همان خودجسمانی، همان حس و تصویری که نسبت به بدن خود داریم. کانال ارتباطی که به آن زبان بدن یا ارتباط غیرکلامی می‌گویند مربوط به این بخش از خود ماست که از طریق: تماس چشمی، فاصله با دیگران، حرکات دست و پا و حالات صورت و.... بدون اینکه

خودمان کاملاً مطلع باشیم؛ پیام‌های مختلفی را ارسال می‌کنیم. بنابراین بخشی از خودشناسی فیزیکی اینست که نسبت به پیام‌هایی که از این طریق منتقل می‌کنیم با خبر شویم.

۲- **خود واقعی:** یا درونی‌ترین بخش وجود ما که افراد معدودی هم از آن آگاه هستند. چیزهایی که در ما هستند و به آنها اشراف کامل داریم مانند: علایق، سن، مدرک تحصیلی و... گاهی لازمست در خلوتمان، این خود واقعی را با خودمان مرور کنیم و عمیق و صادقانه آن را ببینیم.

۳- **خود اجتماعی:** یا نظر دیگران در مورد ما. اینکه تصور کنیم دیگران ما را چگونه می‌بینند؟ در جمع و گروه‌های مختلف چگونه رفتار می‌کنیم؟ گاهی در این مورد بیاندیشیم که چقدر رفتار ما در جمع دوستان صمیمی با گروه‌های رسمی‌تر (مانند محل کار یا تحصیل) متفاوت است؟

* این خود اجتماعی بدین جهت مهم است که ما ترغیب می‌شویم شبیه افرادی شویم که بیشترین سروکار را با آنها داریم.

۴- **خود آرمانی:** یا خود ایده‌آل ما، آنچه که آرزو می‌کنیم باشیم؛ که از طریق مقایسه زندگی خودمان با بقیه در ما شکل می‌گیرد. اگر این خودارمانی واقع بینانه انتخاب شود مهیاکننده زمینه رشد و پیشرفت خواهد بود، اما اگر به‌صورت بسیار ایده‌آل صورت گیرد تنها احساس ناامیدی و افسردگی را در ما برمی‌انگیزد.

* نکته مهم آنست که بین خود واقعی ما (آنچه از خودمان که بدان اشراف داریم) با خود آرمانی (آنچه آرزو می‌کنیم باشیم) فاصله زیادی نباشد زیرا احساس ناکامی و ناکارآمدی در ما بیشتر شکل می‌گیرد.

۵- **خود معنوی:** به نوع جهان‌بینی و فلسفه زندگی ما اشاره دارد. اینکه مبدا و مقصد نهایی من کجاست؟ از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم؟ آیا من فردی مذهبی هستم؟ آیا زندگی پس از مرگ برای من مهم است؟ رسالت من در این دنیا چیست؟ چرا زاده شده‌ام؟

۶- **خود جنسیتی:** یا تصور و برداشتی که از هویت و تمایلات جنسی خود داریم. آیا از زن یا مرد بودن خود راضی هستید؟ از گرایش‌های خود چطور؟

۷- **خودتاریک:** یا اسرار و حریم خصوصی ما که در برگیرنده وقایع تلخ گذشته ماست و نمی‌خواهیم کسی از آن باخبر شود.

ویژگی‌های افراد خودآگاه

➤ برای خود ارزش قائل هستند.

- انتقاد پذیرند.
- به ارزش‌ها و اعتقاداتشان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع می‌کنند.
- احساس خشنودی و رضایت خاطر دارند.
- در مقابل فشار و ضربه‌های روانی و اجتماعی مقاومت بیشتری را از خود نشان می‌دهند.
- دیگران را سرزنش و تحقیر نمی‌کنند، بلکه با آنها در کمال احترام برخورد می‌کنند.
- اغلب مثبت‌اندیش هستند.
- روحیه‌ی همکاری و مشارکت بالاتری دارند.
- از مشورت با افراد متخصص استقبال می‌کنند.
- نقاط ضعف و قوت خود را به خوبی می‌شناسند.

تمرین‌های کسب خودآگاهی

- ۱- فرصتی فراهم کنیم و به خود بیاندیشیم و از خود سؤال کنیم که "من کیستم؟"
- ۲- باور کنیم که در جهان هستی وجودی منحصر به فرد هستیم و توانایی‌هایی داریم که دیگران ندارند.
- ۳- سعی کنیم تصویری توانا و موفق، از خود داشته باشیم.
- ۴- انسان‌ها همان‌گونه که می‌اندیشند؛ تصمیم می‌گیرند، انتخاب می‌کنند و زندگی می‌کنند، پس مثبت بیاندیشیم.
- ۵- عواملی که موجب نگرانی و اضطراب در ما می‌شود را شناسایی کنیم و با اولویت‌بندی آنها را رفع کنیم.
- ۶- شناخت علایق و تمایلات، شوق به زندگی را در ما ایجاد می‌کند پس برای شناخت آنها در وجود خود تلاش نماییم.
- ۷- با فکر کردن در مورد رفتارمان؛ نقایص و معایب رفتاری و عاطفی خود را شناسایی کنیم و آنها را رفع کنیم.
- ۸- عشق بورزیم و از دشمنی و تنفر که انرژی درونی انسان را کاهش می‌دهد بپرهیزیم.

۹- بعضی از باورهای غلط که از قبل در ذهن ما خانه کرده و مانع شناخت حقیقی خود می شوند، را دور بریزیم. مانند اینکه من همیشه اینگونه بوده ام! اگر مرا دوست داری پس مرا با این زخم ها و این اخلاق بپذیر!

۱۰- طبیعت گردی که سبب کسب خودآگاهی عمیق تر می شود؛ پس گاهی به کوه و دشت سربزنیم، در جنگل یا ساحل دریا قدم بزنیم، تا به عظمت آنها در وجود خویش و یگانگی و پیوستگی خودمان با آنها بیشتر پی ببریم.

۱۱- پاسخ روشنی برای این سؤال بیابیم: برای چه در این دنیا هستیم و هدف و مقصود ما از زندگی چیست؟ رسالت من در این دنیا چیست؟ و می خواهم چه کار کنم با زندگی که در اختیار من قرار داده شد؟

۱۲- با گفتگو با افراد نزدیک فهرستی از خصوصیات مثبت و منفی خود به دست آوریم. ترجیحاً، از آنها بخواهیم در موردتان بنویسند. نوشته های آنها می توانند ما را به نکات تازه ای در مورد خودمان برسانند. نکاتی که تاکنون متوجه وجود آنها در خود نبوده ایم به عبارتی خود را از دریچه چشم دیگران مشاهده کنیم. مطمئناً با کنار گذاشتن تعارفات و تمجیدات، مطالب مفیدی به دست خواهیم آورد. جالب است بدانید کودکان و نوجوانان خیلی راحت تر و شفاف تر ما را آنگونه که هستیم توصیف می کنند. بنابراین نوشته های آنها صادقانه تر و سودمندتر خواهد بود.

۱۳- هر روز در ببخشی از اوقات خود و در لحظاتی خاص در خلوت، با خدا گفت و گو کنیم و از او بخواهیم تا قدرت درونی ما را افزایش دهد و بدانیم که همه خواسته های ما از خداوند در برابر قدرت او بسیار ناچیز است. زیرا احساس اینکه در این جهان تنها نیستم و با موجودیتی در ارتباطیم که تمامی قدرت ها و وقایع جهان در دست اوست سبب آرامش بیشتر شده و با اندیشیدن در مورد خواسته ها و دغدغه هایی که با این قدرت لایتنه ای مطرح می کنیم؛ می توانیم بفهمیم در چه سطحی از نیازهای هرم مزلو قرار داریم؟ برای رسیدن به خودشکوفایی چه چیزهایی را باید طلب کنیم تا پلکان رسیدن به خودشکوفایی و بروز تمام توانایی ها و استعدادها را بپیماییم؟