

مقدمه

همه مدیران با مفاهیم مدیریت و چگونگی کاربرد و نحوه استفاده از آن آشنایی دارند یکی از شاخص‌های معروف مدیریت، بهره‌وری و استفاده صحیح و مطلوب از منابع در اختیار، به عنوان ورودی‌های سازمان است. این منابع شامل نیروی انسانی، مواد، ماشین‌آلات، پول، روش، فناوری، اطلاعات، بازار و ... است. ولی آنچه که در میان این عوامل به عنوان حلقه گمشده قلمداد می‌شود، «خودآگاهی» یا «مدیریت بر خود» است که اغلب به فراموشی و غفلت سپرده می‌شود.

انسان در مسیر زندگی خود، با انتخاب‌های متعددی روبرو است و سرآغاز هر انتخابی «خودآگاهی» است، از انتخاب‌های ساده و روزمره گرفته (غذاخوردن، خرید و ...) تا انتخاب‌های سخت و پیچیده (نوع جهان بینی، شغل، همسر و ...) از آنجا که زندگی بدون انتخاب معنی ندارد، زندگی بدون خودآگاهی نیز غیرممکن به نظر می‌آید. لیکن انتخاب‌های بزرگ و سرنوشت‌ساز، نیازمند خودآگاهی دقیق‌تر است که اگر در آن ماهر نباشیم، به خود و دیگران صدمه جدی خواهیم زد.

شناخت خود و خودآگاهی در ارتباطات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، هیچ امری به اندازه شناخت خود انسان و ویژگی‌های وجودی او اهمیت ندارد. امام علی (ع) می‌فرماید: «بهترین شناخت‌ها آن است که انسان خود را بشناسد».

تعریف خودآگاهی

خودآگاهی یا خودشناسی درک و شناختی است که فرد از خود پیدا می‌کند. به عبارتی خودآگاهی شامل شناخت از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهاست. توانایی، داشتن خودآگاهی و افزایش آن به معنای آن است که فرد تصویری روشن از ویژگی‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، علایق و نیازهایش داشته باشد. انسان خودآگاه، همان انسان رشد یافته است و در دیدگاه دینی ما لقب «مؤمن» می‌گیرد. چنین انسانی حاکم بر خود و سرنوشت خود است. هدف از ارتقای سلامت انسان نیز رسیدن به این مفهوم است.

اهمیت و ضرورت خودآگاهی

نوع خودآگاهی ما پیش‌بینی‌کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی است. احساس ناراضی بودن از خود، نشانه‌ای است که به فرد هشدار می‌دهد که نیازمند تغییر است و اساسی‌ترین بخش این تغییر خودآگاهی است. فرآیند خودآگاهی یا خودانتقادی، همان پروسه شکافتن و بافتن مجدد خود است. این فرآیند، نه به دنبال تایید خود است نه نفی خود؛ زیرا هر کس خود را نفی کند نابود می‌شود و امکان کنش و زندگی را از خود سلب می‌کند. یکی از مهم‌ترین تأثیرات خودآگاهی، سلامت روانی در فرد است.

لیلا قوامی و اعظم آذر افروز
به ترتیب کارشناس و مدیر مرکز
آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
خدیجه حبیبی و مهین شهری کشتیبان به
ترتیب کارشناس بهداشت عمومی و کاردان
بهداشت خانواده دانشگاه علوم پزشکی
آذربایجان غربی

مدیریت بر خود

از خودآگاهی چه می‌دانیم؟

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- خودآگاهی را تعریف کنند.
- اهمیت و ضرورت خودآگاهی را بیان کنند.
- اجزای خودآگاهی را شرح دهند.
- موانع خودآگاهی را نام ببرند.
- ویژگی‌های افراد خودآگاه را فهرست کنند.
- در جهت خودآگاهی خود تلاش کنند.



افراد از طریق شناخت خود می‌توانند اعتقادات و خدای خود را بهتر بشناسند. در این زمینه حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر کس خودش را بشناسد، خدای خود را شناخته است.» افراد با شناخت خود می‌توانند، اهداف خود را مشخص کنند و حقوق فردی، اجتماعی و مسؤولیت‌های خود را نیز بشناسند.

اجزای خود آگاهی

● **شناخت ویژگی‌های جسمانی و ظاهری:** از عوامل موثر در شناخت خود است. هر یک از ما برخی از ویژگی‌های ظاهری خود را مثبت و برخی دیگر را منفی ارزیابی می‌کنیم. برخی را قابل تغییر و برخی را غیر قابل تغییر می‌دانیم.

● **شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود:** آگاهی از خود موجب می‌شود، تا ما به توانمندی و نقاط مثبت و موفقیت‌ها و پیشرفت‌های خود احاطه داشته باشیم و با تکیه بر نقاط قوت برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود تا فرد تسلط بیشتری بر خود داشته باشد. شناخت نقاط ضعف، اشتباهات و نارضایتی‌ها اولین قدم در جهت تغییر است.

● **شناخت افکار و گفت و گوی درونی با خود:** بسیاری از ما انسان‌ها آنگاه که کاری را خوب انجام نمی‌دهیم از دست خود عصبانی شده و خود را سرزنش می‌کنیم. اغلب در موقعیت‌های مختلف زندگی ذهن فعال شده و گفت‌وگوی درونی با خود خواهیم داشت. این گفت‌وگوی با خود، هم می‌تواند منفی باشد، و به ما صدمه زده و ما را در شک و ترس‌ها باقی نگاه دارد و هم می‌تواند مثبت باشد و به ما شهامت بخشیده و تشویق به انجام کارهای جدید کند.

● **شناخت افکار و باورهای خود:** ما درباره موضوعات مختلف ایده‌های خاصی داریم. باورهای ما افکاری است که آن را صحیح دانسته و بر مبنای آن عمل می‌کنیم. ارزش‌ها ملاک‌هایی است که به وسیله آن افکار و باورهای مان را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم. باورها و ارزش‌ها و به طور کلی نحوه نگرش ما نسبت به زندگی قابل تغییر است و ما می‌توانیم هر کجا که لازم باشد در افکار و باورهای مان به اصلاح و تعدیل پردازیم.

● **شناخت اهداف خود:** خود آگاهی باعث می‌شود در زندگی اهداف واقعی را دنبال کنیم و از دنبال کردن اهداف غیر واقعی و تخیلی دوری کنیم. زیرا این گونه اهداف موجب سرخوردگی و ناکامی در زندگی شخصی ما می‌شود در حالی که پیگیری اهداف ارزشمند موجب شادکامی زندگی و سلامت روانی در فرد می‌شود.

● **شناخت احساسات:** آگاهی از احساسات خود کمک می‌کند تا بتوانیم بهتر آن‌ها را کنترل کنیم و برای رفع احساسات منفی خود اقدام‌های موثری انجام دهیم.

● **هوش هیجانی:** هوش هیجانی شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود است؛ به عبارت دیگر توانایی فرد برای اکتساب و به کارگیری دانش به دست آمده از احساسات خود و دیگران به منظور دستیابی به موفقیت بیشتر و بهره‌مندی از زندگی کامل‌تر را هوش هیجانی گویند.

● **عزت نفس یا اعتماد به نفس:** عزت نفس کلید اصلی بهداشت روان است. عزت نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که فرد برای خود قایل است. خود آگاهی باعث می‌شود بتوانیم به طور واقع بینانه محدودیت‌ها، کاستی‌ها و ناتوانی‌های خود را ببینیم و آنها را به عنوان قسمتی از خود بپذیریم. پذیرش اشتباهات و یادگیری از آن یکی از نکاتی است که باعث افزایش عزت نفس و توانمندی فرد می‌شود.

موانع خود آگاهی

غرور، کمال طلبی، انتقادناپذیری، توقعات و انتظارات بیش از حد از خود و منفی‌نگر بودن از موانع خود آگاهی به شمار می‌روند.

ویژگی‌های افراد خود آگاه

با توجه به مطالب گفته شده افراد خود آگاه کسانی هستند که:

۱. برای خود ارزش قایلند.
۲. از زندگی خود راضی هستند.
۳. به ارزش‌ها و اعتقاداتشان آگاهی کامل داشته و به آن‌ها پایبند هستند.
۴. در مقابل مشکلات انعطاف پذیرند.
۵. در زندگی هدف داشته و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند.
۶. عزت نفس بالایی دارند.
۷. همکاری و کمک به دیگران بخشی از زندگی آنهاست.
۸. در کارهای خود با افراد آگاه و دارای صلاحیت مشورت می‌کنند.

تمرین‌های کسب خود آگاهی

با شناخت از خود و تغییر تفکرات منفی و ایجاد تفکرات مثبت و کارآمد، شخصیتی را بروز خواهیم داد که موجب رضایت خود و دیگران و افزایش ارتباطات اجتماعی، شغلی و تحصیلی خواهد شد. در این راستا توصیه می‌شود که حتماً مشغول به کار شویم و انتظارات خود را کاهش دهیم، زیرا به تدریج می‌توانیم رشد فردی و اجتماعی خود را تقویت کنیم. باید تغییرات را ابتدا از خود شروع کنیم تا بتوانیم دیگران را نیز دگرگون کنیم.

- فرصتی فراهم کنیم و به خود بیندیشیم واز خود سؤال کنیم که «من کیستم؟».
- باور کنیم که در جهان هستی وجودی منحصر به فرد هستیم و توانایی‌هایی داریم که دیگران ندارند.
- سعی کنیم تصویری توانا و موفق، از خود داشته باشیم.
- انسان‌ها همان گونه که می‌اندیشند، زندگی می‌کنند، پس مثبت بیندیشیم.

نتیجه‌گیری و پیشنهاد

مدیریت بر خود، مستلزم کسب مهارت خودآگاهی است. از طرفی خودآگاهی پیش نیاز سایر مهارت‌های زندگی است. خودآگاهی مهارتی است که به ما کمک می‌کند، خود را بهتر بشناسیم و از حقوق و مسؤولیت‌های خودآگاه باشیم. کسب مهارت‌های خود آگاهی منشاء رفتارهای سازنده، مسؤولانه و مفید است. بنابراین با تلاش در جهت خودآگاهی می‌توانیم بیاموزیم که در زندگی چگونه رفتار کنیم تا موفق تر و شادتر باشیم. لذا پیشنهاد می‌شود به‌روزان محترم از طریق برگزاری کلاس‌های آموزشی در زمینه خودآگاهی و اهمیت آن برای گروه‌های مختلف مردم به ویژه دانش آموزان، در جهت افزایش سطح خودآگاهی افراد که پیش نیاز سایر مهارت‌های ارتباطی است تلاش کنند.

منابع

۱. www.atienovin.com
۲. www.mehrkowthar.blogfa.com، تاملی در باب مفهوم خودآگاهی، دکتر جواد اسماعیلی (جامعه‌شناس)
۳. کتاب مهارت خودآگاهی: نویسنده: سیدجعفر علوی گنابادی، مهر ۱۳۸۸ کتاب مدیریت بر خود نوشته هیرم اسمیت: مترجم کمال هدایت
۴. www.mums.ac.ir، مهارت خودآگاهی
۵. مقاله مهارت خودآگاهی، جلال مرادی (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی) Shahed4.razaviedu.ir
۶. مقاله خودآگاهی، تدین (واحد آموزش روانشناسی)، خرداد ۱۳۹۰
۷. Asabravan.sums.ac.ir
۸. مهارتی به نام خودآگاهی www.tebyan.net
۹. آموزش مهارت های زندگی (۱) خودآگاهی وهمدلی نویسنده شهرام محمدخانی
۹. مهارت های زندگی ویژه بزرگسالان شاغل تالیف نسرین امامی نایینی، ۱۳۸۹

- عواملی که موجب نگرانی و اضطراب در ما می‌شود را شناسایی کرده و با اولویت بندی آنها را رفع کنیم.
- شناخت علایق، شوق به زندگی را در ما ایجاد می‌کند. برای شناخت آنها در وجود خود تلاش کنیم.
- نقایص و معایب رفتاری و عاطفی خود را شناسایی کرده و آنها را رفع کنیم.
- عشق بورزیم و از دشمنی و تنفر که زیبایی‌ها را زشت و کدر می‌کند و انرژی درونی انسان را کاهش می‌دهد، بپرهیزیم.
- باورهای نادرستی که از قبل در ذهن ما خانه کرده و مانع شناخت حقیقی خود می‌شوند، را دور بریزیم.
- پناه بردن به دامن طبیعت به کسب خودآگاهی عمیق‌تر کمک می‌کند، پس گاهی به کوه و دشت سربزیم در جنگل یا ساحل دریا قدم بزنیم، تا به عظمت آنها در وجود خویش بیشتر پی ببریم.
- پاسخ روشنی برای این سؤال بیابیم: برای چه در این دنیا هستیم و هدف و مقصود ما از زندگی چیست؟
- بالاخره این که با گفت و گو با افراد نزدیک فهرستی از خصوصیات مثبت و منفی خود به دست آوریم و از آنها بخواهیم در مورد ما بنویسند. نوشته‌های آنها می‌تواند ما را به نکات تازه‌ای در مورد خودمان برساند. نکاتی که تاکنون متوجه وجود آنها در خود نبوده‌ایم به عبارتی خود را از دریچه چشم دیگران مشاهده کنیم.
- به یقین باکنار گذاشتن تعارف و تمجیدها، مطالب مفیدی به دست خواهیم آورد. کودکان و نوجوانان خیلی راحت تر و شفاف تر ما را آن گونه که هستیم توصیف می‌کنند، بنابراین نوشته‌های آنها صادقانه تر و سودمندتر خواهد بود.
- هرروز در بهترین اوقات خود و در لحظاتی خاص در خلوت، با خدا گفت‌وگو کنیم و از او بخواهیم تا قدرت درونی ما را افزایش دهد و بدانیم که خواسته‌های ما از خداوند در برابر قدرت او بسیار ناچیز است.



نحوه امتیازدهی:	به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
امتیاز - شماره مقاله	کد این موضوع ۹۰۲۴
مثال: اگر امتیاز شما	۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۰۱	SMS

هرجا موفقیت بزرگی ببینید، انوپی از ناکامی‌ها را در مسیر آن مشاهده می‌کنید.