

از مهارت «خودآگاهی» چه می‌دانید؟

اولین گام در توسعه سلامت روان



اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

مهارت‌های زندگی و انواع آن را توضیح دهند.

مهارت خودآگاهی و اجزای آن را تعریف کنند.

مثلث شناختی را شرح دهند.

تأثیر مهارت خودآگاهی بر توسعه سلامت را بیان کنند.

شایسته زنجیران

کارشناس سلامت روان معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی ایران



مهسا شیری

کارشناس مسؤول بهورزی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی ایران



سازمان جهانی بهداشت، مهارت های زندگی را چنین تعریف کرده است: «توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید».



خودآگاهی، همدلی، مدیریت استرس، تفکر خلاق، تفکر نقاد، حل مسأله، تصمیم گیری، مقابله با هیجان، توانایی برقراری ارتباط با دیگران و مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی تقسیم می شود.

خودآگاهی

آیا تا به حال این سؤال ها را از خود پرسیده اید که: «من کی ام؟ آیا واقعاً خودم را دوست دارم؟ تا چه اندازه با سختی های زندگی کنار می آیم؟ چه اندازه نظر دیگران برایم مهم است؟» اینها سؤالاتی هستند که لازم است افراد از خود بپرسند. لازمه جواب دادن به این سؤال ها «خودآگاهی» است. خودآگاهی به این معنی است که افراد چگونه به خود نگاه می کنند و بر اساس این نگاه چه احساسی پیدا می کنند.

خودآگاهی یا خودشناسی اولین و مهم ترین مهارت است. این مهارت پایه و زیربنای یادگیری تمام مهارت ها و همچنین داشتن یک زندگی با کیفیت است. انسان با شناخت صحیح از خود در بسیاری از مواقع بحرانی قادر به کنترل هیجانات منفی خود و در نتیجه تصمیم گیری های صحیح و منطقی است. خودآگاهی^۲ به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویش و نیز شناسایی خواسته ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می آموزد که چه شرایط یا موقعیت هایی او را تحت فشار قرار می دهند.

امروزه با گسترش کلان شهرها و پیچیدگی های زندگی، مشکلات زندگی نیز روزبه روز در حال افزایش است. مشکلاتی که مواجهه با آنها نیاز به مهارت و توانایی دارد. سازگاری اشخاص در مواجهه با مشکلات و معضلات زندگی یکسان نیست. برخی در مواجهه با موقعیت های چالش برانگیز خیلی زود توانایی خود را از دست می دهند و به دام افسردگی، اعتیاد، خودکشی و هزاران مشکل دیگر افتاده و برخی دیگر قادرند از پس مشکلات زندگی برآیند و با عارضه بسیار کمتری مشکل را برطرف کنند. هر اندازه چنین ظرفیت هایی در افراد بیشتر و بالاتر باشد، به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سطح سلامت روانی خود را بالاتر نگاه دارد و به شیوه سازگارانه تری با مشکلات زندگی برخورد کند.

تعریف مهارت های زندگی

مهارت های زندگی^۱ اصطلاح آشنایی است که این روزها مدام با آن مواجه می شویم. افراد و سازمان های بسیاری هم در زمینه آموزش مهارت های زندگی فعالیت می کنند. اما منظور از مهارت های زندگی چیست؟

مهارت های زندگی طیف وسیعی از آموزش ها را در برمی گیرد. سازمان جهانی بهداشت، مهارت های زندگی را چنین تعریف کرده است: «توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید». این مهارت ها توانایی افراد را در برخورد با مقتضیات زندگی بالا برده و به عنوان یک عامل پیشگیرانه عمل می کند و به گونه ای جهت دهی شده که با ابعاد مختلف زندگی فرد ارتباط برقرار کند.

تقسیم بندی مهارت های زندگی

بر اساس معروف ترین تقسیم بندی سازمان یونسکو و یونیسف، این مهارت ها به ده دسته: مهارت های

1. Life Skills 2. self-awareness



خودآگاهی و احساس رضایت از زندگی

نوع خودآگاهی ما بیانگر احساس رضایت یا عدم رضایت ما از خودمان و زندگی است. احساس عدم رضایت از خود، نشانه‌ای است که به فرد هشدار می‌دهد نیازمند تغییر است.

اصلی‌ترین و اساسی‌ترین بخش این تغییر با کار روی خودآگاهی شکل می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین عواملی که به انسان کمک می‌کند زندگی خوب و موفق‌تری داشته باشد، این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته باشد و از آنچه که هست، شاد و راضی باشد. مهارت خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها،

اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می‌توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و... اشاره کرد. از این رو کسب مهارت خود آگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات گفته شده بسیار مهم است.

اجزای خودآگاهی

برای خودآگاهی بیشتر و بهتر لازم است که فرد بر ابعاد مختلف وجودی خود اشراف پیدا کند. به

همین خاطر ضروری است که فرد بداند خودآگاهی از چه اجزایی تشکیل شده است. اجزای خودآگاهی عبارتند از:

- **خودآرزیابی صحیح:** افراد با این توانایی به نقاط قوت و ضعف خود آگاهند. متفکرند و از تجربیات خود درس می‌گیرند. انتقادپذیرند و تصور واقع‌بینانه‌ای از خود دارند. از حقوق و مسؤولیت‌های خود نیز آگاه هستند.
 - **خودآگاهی هیجانی:** افراد با این توانایی می‌دانند که در حال حاضر چه هیجانی را احساس می‌کنند و چرا در حال تجربه این احساس هستند. همچنین می‌دانند که چگونه احساسات، رفتارهایشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
 - **عزت نفس:** عزت نفس به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که عواملی مانند: عملکرد، موفقیت‌ها، توانایی‌ها، ظاهر شخصی و قضاوت‌های افراد بر آن اثر دارد. عزت نفس مانند یک مهارت آموخته نمی‌شود بلکه ایجاد عزت نفس، پیامد مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است.
 - **اعتماد به نفس:** شامل تکیه فرد به توانایی‌ها و نقاط قوت خود و تلاش دایمی برای تبدیل نقاط ضعف به قوت است.
- افراد با این توانایی خود را با اطمینان نشان می‌دهند. می‌توانند عقاید خود را بر خلاف عقیده رایج مطرح کنند. با اراده‌اند، به این معنی که بر خلاف فشارها و تردیدها، تصمیم خود را می‌گیرند. برای شناخت خود و کاهش دادن نقاط ضعف



یکی از مهم‌ترین عواملی که به انسان کمک می‌کند زندگی خوب و موفقی داشته باشد، این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته باشد و از آنچه که هست، شاد و راضی باشد.



خود، انگیزه کافی دارند. به نقاط ضعف خود به عنوان عامل و انگیزه مهم برای تغییر نگاه می‌کنند. افرادی که خودشان را می‌شناسند. خصوصیات مثبت و توانایی و استعدادها را می‌شناسند و به آن‌ها افتخار می‌کنند. خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌پذیرند و در جهت اصلاح آن‌ها تلاش می‌کنند.

به موفقیت‌هایشان افتخار می‌کنند و از شکست‌هایشان درس می‌گیرند. به خود و دیگران احترام می‌گذارند. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند و مسؤولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرند.

خودآگاهی جسمانی

از آنجایی که جسم و روان همراه و ملازم هم و بر هم تأثیرگذارند، باید در راه توسعه سلامت روان، به سلامت جسم هم توجه کرد. ما معمولاً نسبت به ویژگی‌های جسمانی و ظاهری خود، احساس خوشایند یا ناخوشایندی داریم.

به عنوان مثال دارای ویژگی‌هایی هستیم که مورد علاقه‌مان هستند و برعکس ممکن است که به ویژگی‌های منفی جسمانی خود از قبیل چاق یا لاغر بودن، علاقه‌ای نداشته باشیم. لازمه خودآگاهی این است که ویژگی‌های خود را

ما اغلب اوقات همان گونه رفتار می‌کنیم که احساس می‌کنیم و اغلب اوقات همان گونه احساس می‌کنیم که فکر می‌کنیم. همه چیز بستگی به نگرش آدمی دارد. برداشت‌ها، طرز تلقی‌ها و باورهای انسان تعیین کننده نوع برخورد او با جهان پیرامون خود است. نوع برخورد ما با جهان اطرافمان بستگی دارد که ما حوادث، رویدادها، و حتی اطرافیان خود را چگونه تفسیر کنیم.



شیوه فکر کردن فرد منجر به پیامدهای احساسی و رفتاری منفی خواهد شد. بنابراین هرگونه نگرش، فکر یا انتظاری که موجب تشدید احساسات و رفتارهای منفی شود، افکار «ناکارآمد» نامیده می‌شود. توانایی تشخیص افکار ناکارآمد و خنثی کردن آن‌ها مهارتی است که منجر به سلامت روان افراد می‌شود.

مهارت خودآگاهی و تأثیر آن در سلامت روان

افزایش آگاهی افراد نسبت به تمامیت خود و آموزش مهارت ابراز و کنترل مطلوب هیجان‌ها، کمک می‌کند که افراد احساسات خود را مدیریت کنند. چون مثلث شناختی شامل:

افکار، احساسات و رفتار در تعادل شخصیت افراد نقش حیاتی دارند تعادل بین آن‌ها موجب می‌شود که سلامت روانی افراد حفظ شود، مهارت خودآگاهی، فرد را در جریان روحيات، شناخت‌ها و نقاط قوت و ضعف خودش قرار می‌دهد و به او کمک می‌کند تا:

- احساسات خود را شناسایی کند، از آن‌ها آگاه شده و این احساسات را کنترل کند. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند به بزهکاری، اعتیاد، درگیری با دیگران، بدرفتاری و خشونت به خصوص در کودکان و نوجوانان بینجامد.

چه جسمانی و چه روانی شناخته و سپس سعی کنیم با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را تا حد ممکن بهبود بخشیم و در صورتی که امکان رفع آن‌ها وجود نداشته باشد آن‌ها را بپذیریم. پذیرفتن خود واقعی، فرآیند آسانی نیست. آشنایی با اجزا و ویژگی‌های روانی انسان می‌تواند در جهت خودارزیابی صحیح و پذیرش خود، به افراد کمک کند.

مثلث شناختی و تأثیر آن بر خود آگاهی

اجزای مثلث شناختی شامل افکار، احساسات و رفتار است. ما اغلب اوقات همان گونه رفتار می‌کنیم که احساس می‌کنیم و اغلب اوقات همان گونه احساس می‌کنیم که فکر می‌کنیم. همه چیز بستگی به نگرش آدمی دارد. برداشت‌ها، طرز تلقی‌ها و باورهای انسان تعیین کننده نوع برخورد او با جهان پیرامون خود است. نوع برخورد ما با جهان اطرافمان بستگی دارد که ما حوادث، رویدادها و حتی اطرافیان خود را چگونه تفسیر کنیم.

شاید شما هم این جمله را شنیده باشید که: «دنیا آن چیزی نیست که هست بلکه دنیا آن چیزی است که فکر می‌کنیم.» معمولاً این چرخه با نوع فکر کردن ما شروع می‌شود و همین موضوع اهمیت افکار را در شکل‌گیری احساسات و رفتار روشن می‌کند. بدین ترتیب هرگونه نقصی در





- از نیازهای خود آگاه شود و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازد. با شناخت نیازهای خود می‌تواند راه و روش بهتری برای رفع نیازهایش بیابد.
- اهداف واقع بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کند. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده‌آل، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری گزیند. تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم، خشونت، خودکشی، بی‌بندوباری و نظایر آن می‌شود.
- بتواند از ملاک‌های ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابد. به این ترتیب از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری کرده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی کند.
- با تکیه بر نقاط قوت برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کند. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.
- در نهایت خودآگاهی باعث احساس ارزشمندی می‌شود و همین امر منجر به توسعه سلامت روان می‌شود.

نتیجه‌گیری

خودآگاهی یکی از فرآیندهایی است که برای کسب آن می‌توان از کمک و همراهی فردی متخصص

بهره گرفت. این شخص می‌تواند هم در مراحل شناخت خود و هم در مرحله برطرف کردن عیب‌ها و تمرین‌های کسب خودآگاهی کمک کند. با توجه به اینکه آموزش مهارت‌های زندگی در مراکز خدمات جامع سلامت توسط کارشناس سلامت روان به شکل رایگان ارائه می‌شود، فرصت مناسبی است تا خود را در این خصوص توانمند سازیم.

منابع

- احمدی علی اصغر. (۱۴۰۱). روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی. چاپ نهم، تهران: نشر امیرکبیر.
- امامی نائینی نسرین، میرهاشمی مالک و باقری نسرین (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی بسته آموزشی ارتقای مهارت‌های فردی بر توانمندی‌های شناختی-رفتاری زنان حاشیه نشین، فصلنامه پژوهش اجتماعی، ۱۴(۵۸) صص ۲۲-۱.
- جعفری اصغر، حسینی سید مجید، فاضلی میترا (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار. پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، سال دوم، شماره ۸، صص ۷۶-۴۱.
- فتی لادن، موتابی فرشته، کاظم‌زاده عطوفی مهرداد و محمدخانی شهرام. (۱۳۹۱) آموزش مهارت‌های زندگی، انتشارات میانکوشک، تهران.
- مروتی سهراب، حسینی نیا سید مرتضی و سیفعلی ئی فاطمه (۱۳۹۸). خودآگاهی و کارکردهای تربیتی آن در بهبود روابط اجتماعی انسان در قرآن و حدیث، دوفصلنامه علمی-پژوهشی آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۴(۲) صص ۱۸-۱.
- ناصری حسین (۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی، سازمان بهزیستی کشور معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، تهران.