



# مهارت‌های زندگی

## (خودآگاهی)

محبوبه عرب اسماعیلی

روانشناس دانشگاه صنعتی شاهرود

موارد کاربرد مهارت های زندگی :

**الف ) افزایش سلامت روانی و جسمانی**

**ب) پیشگیری از مشکلات روانی ، رفتاری و اجتماعی**

**اهداف مهارت‌های زندگی**

**بخشی از اهداف مهارت‌های زندگی عبارت است از :**

تقویت اعتماد به نفس

تقویت روحیه‌ی مشارکت و همکاری

رشد و تقویت عواطف انسانی

ایجاد روحیه‌ی مقاومت در برابر تبلیغات مسموم

کمک به شناسایی و بیان احساسات

تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی

تقویت مهارت‌های ارتباطی

ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع

تقویت روحیه‌ی همزیستی مسالمت آمیز

ارتقاء سازگاری فرد با خودش، با دیگران و محیط زندگی فرد.

**اولین مهارت از مهارت‌های زندگی خودآگاهی است که شما را با این مهارت مهم و کاربردی آشنا می سازیم:**

**خود آگاهی:** آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که «من

کی‌ام؟»، «تا چه اندازه با سختی‌های زندگی کنار

می‌آیم؟»، «آیا واقعا خودم را دوست دارم؟»، «چه

اندازه نظر دیگران برایم مهم است؟» این سؤالات لازمه‌ی

رسیدن به خودآگاهی است. خودآگاهی به این معناست

که فرد چه برداشتی از خود داشته و بر اساس این

برداشت چه احساسی پیدا می‌کند. نوع خودآگاهی ما

پیش‌بینی‌کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی

است و به نظر می‌رسد که احساس رضایت نیازی است که

تقریباً تمامی فعالیت‌های ما معطوف به آن می‌باشد.

احساس راضی نبودن از خود، نشانه‌ای است که به فرد

هشدار می‌دهد که نیازمند تغییر است. اصلی‌ترین و

اساسی‌ترین بخش این تغییر با کار بر روی خودآگاهی

شکل می‌گیرد. خودآگاهی، توانایی شناخت خود و

آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت ، خواسته‌ها ،

ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک

می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این

معمولاً پیش‌شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین

فردی مؤثر و همدلانه است. خودآگاهی بی‌شبهت به

نقشه راه نیست. همانطور که با استفاده از نقشه سریعتر به

هدف می‌رسیم، خودآگاهی نیز ایجاب می‌کند که برای

طی مسیر تکامل، نقاط ضعف خود را رفع و بر نقاط قوت

خود بیافزاییم.

هدف اصلی مهارت خودآگاهی این است که فرد با تعمق، به تمام ویژگی‌های خود نگریسته و تصمیم بگیرد که چگونه باشد. عامل رشد شخصیت در انسان هم همین خودآگاهی است که باعث می‌شود انسان نسبت به توانایی‌ها و نقاط ضعف خویش آشنا شود. تفکر و بازنگری، دو راه افزایش خودآگاهی است برای افزایش خودآگاهی باید تفکر بیشتری در مورد اعمال و کارهای خود انجام دهیم. خودشناسی رابطه مستقیم با تصویر ذهنی دارد. تصویری که انسان از خود در ذهن می‌پروراند، ریشه بیشتر رفتارهای وی را تشکیل می‌دهد. زیرا علت اینکه هر یک از ما از خود تصویری غیرواقع بینانه می‌سازیم در حقیقت محصول چیزهایی است که سایر مردم خواه به درست یا غلط، درباره ما به ما گفته اند، و ما را آن طور بیان و توصیف نموده اند. جهل به «خود» بزرگ‌ترین جهالت برای انسان است، زیرا همان گونه که خودشناسی از شریف‌ترین معارف بشری است، نادانی نسبت به خود از دردناک‌ترین نادانی‌هاست. پیامبر اکرم (ص) در این زمینه می‌فرماید: "کسی که خود را شناخت، خدای خود را هم خواهد شناخت."

**اجزای خودآگاهی:** اولین جز خودآگاهی، شناخت ویژگی‌ها و صفات خویش است. یک قسمت با اهمیت از نحوه نگریستن به خودمان عبارت است از: ارزیابی مثبت و منفی راجع به خودمان.

این نحوه نگرش به خود، عزت نفس ما را می‌سازد. شکل گیری عزت نفس و خودپنداره در ما، از دوران کودکی آغاز می‌شود. دومین جز از خودآگاهی شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌هایمان است. هر یک از ما موفقیت‌هایی را در زندگی کسب کرده ایم که ناشی از توانایی‌ها و استعدادهای ماست که آجرهای ساختمان اعتماد به نفس ما را تشکیل می‌دهد. اعتماد به نفس هم مانند خودپنداره و عزت نفس در تعاملات اجتماعی شکل می‌گیرد. یکی دیگر از اجزای خودآگاهی تصویر واقع بینانه‌ای است که از خود داریم. پذیرفتن خود واقعی و همسو کردن آن با ایده آل، تصویری که ما دوست داریم و می‌خواهیم مانند او باشیم، نیازمند تمرین و کسب مهارت خودآگاهی است. چهارمین جزء خودآگاهی شناخت افکار، ارزش‌ها و باورهایمان است. مجموعه افکار باورهای ما را می‌سازند و مجموعه‌ای از این باورها، ارزش‌های ما را می‌سازند. **در حقیقت افکار، باورها و ارزش‌های ما چارچوب و ساختار ذهنی ما را می‌سازد** و ما براساس آن اطلاعات دریافتی از محیط پیرامون خود را پردازش، و بر مبنای آن به دنیا و محیط پیرامونمان می‌نگریم و یا در خصوص دیگران، خودمان و محیط اجتماعی مان رفتار و قضاوت می‌کنیم. آخرین جزء خودآگاهی شناخت احساس رضایت و نارضایتی ما از خودمان، زندگی ما یا احساس تغییر است.

شناخت اشتباه‌ها، نقاط ضعف، نارضایتی‌ها و شکست‌ها، اولین قدم در جهت شناخت تغییر و اقدام در جهت رفع و اصلاح آن است. از آنجا که نوع رفتار ما ناشی از احساسات، افکار و نگرشها، نوع برداشت‌ها، طرز تلقی، باورها و میزان اعتماد به نفس و عزت نفس ماست، کسب مهارت خودآگاهی عامل مهمی در ارتباطات، موفقیت‌ها و شکست‌هایمان است. خودآگاهی عاملی است که موجب می‌شود، افکار ما به توانمندی‌ها و نقاط مثبتمان معطوف گردد. به طور کلی، کسب مهارت خودآگاهی منشاء رفتارهای سازنده، مسوولانه و احترام به خود است. آموزش مهارت‌های زندگی برای این که انسان بتواند خود را ارزیابی، و همچنین خود را با ارزش بداند، از خصوصیات مثبت، توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعدادهای خود آگاه باشد و به آنان ارج گذاشته و از این ویژگی‌ها احساس خوشحالی و رضایت کند. علاوه بر این، انسان باید قادر باشد به طور واقع بینانه محدودیت‌ها، کاستی‌ها و ناتوانایی‌های خود را ببیند و آنها را به عنوان قسمتی از خود بپذیرد و از وجود آنها شرم‌منده نباشد. قبول اشتباه‌ها و یادگیری از آن یکی دیگر از نکاتی است که باعث افزایش عزت نفس و کسب مهارت خودآگاهی در انسان می‌گردد. پس خودآگاهی به ما کمک می‌کند تصویر واقع بینانه‌ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسؤولیت‌هایمان را بهتر بشناسیم.