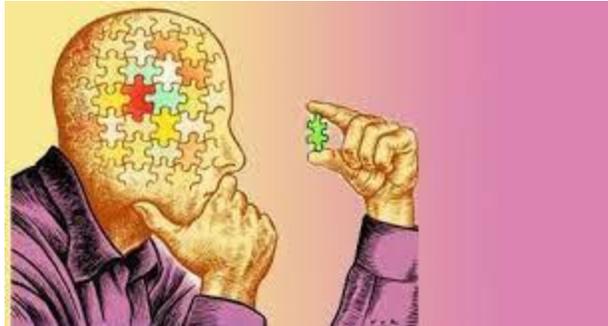


مهارت خودآگاهی



برای این که بتوانیم زندگی خوب و موفق داشته باشیم باید مهارت ها و توانایی های مختلفی داشته باشیم. برای مثال باید بتوانیم استعدادها و نقاط قوت خود را به خوبی بشناسیم و آن ها را پرورش بدهیم، باید بتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کرده و روابط خوب و صمیمانه ای با آن ها داشته باشیم، باید بتوانیم احساسات، آرزوها و خواسته های خود را بیان کنیم، مسائلی را که در زندگی با آن ها مواجه می شویم، حل کنیم، خوب تصمیم گیری کنیم و برای زندگی خود تصمیم های درستی بگیریم و بتوانیم وقتی دچار هیجان هایی مثل ترس، خشم، خجالت و یا غمگینی شدیم، با آن ها کنار بیاییم و آن ها را به شکل درست ابراز کنیم که نه به ما و نه به دیگران صدمه زنند. همه این ها، مهارت های لازم برای یک زندگی موفق را تشکیل می دهند.

به عبارت دیگر "مهارت های زندگی" عبارتند از توانایی رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می سازد تا به طور موثر با نیازها و چالش های روزمره برخورد نمایند."

مهارت خودآگاهی یکی از اصلی ترین مهارت های زندگی است که به آن احتیاج داریم.

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، ترس ها و خواسته های خویش است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار، باورها، ارزش ها، اهداف و گفتگوهای درونی .

➤ 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 آن ها 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 کمالگرایانه پرهیز کنیم چرا که اهداف غیرواقعی بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می شود.
- ✓ خودآگاهی باعث ارزشمندی ما می شود و به ما کمک می کند تا دنبال ارزش های واقعی به جای ارزش های کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم.



• به خودآگاهی بالا برسید

فردی ممکن است برای جبران ناکامی و یا تسکین زخمهای دردناک هیجانی گذشته اش سعی کند هیجانانگیز ناخوشایند خود را انکار و یا پنهان نماید و یا دیگری ممکن است به جای انکار، آن را به شیوه ای نادرست ابراز کند، مثلاً داد و فریاد کند و درگیری فیزیکی پیدا کند و... در این شرایط اگر چه احساس، سرکوب نشده، اما به گونه ای بروز یافته که منجر به مشکلات اخلاقی و رفتاری شده است . اولین گام برای مواجه شدن با احساسات واقعی و مهار احساساتی چون خشم، ترس، غم و تنفر این است که شجاع باشید و با واقعیت حقیقی احساساتتان روبرو شده و از آن آگاهی یابید. همچنین بدانید بعد از شناسایی شیوه های دفاعی ناخودآگاه، می توانید آنها را کنار بگذارید و پرونده عملشان را برای همیشه مختومه اعلام کنید. برای خودآگاهی لازم است احساسات، باورها و خواسته های خود را به هنگام مواجهه با موقعیتهای ناخوشایند بشناسید؛

شناخت احساسات

هر فردی با توجه به خصوصیات ژنتیکی و سبک زندگی خانوادگی خود، در برابر یک محرک یکسان، احساسی متفاوت تجربه می کند. مثلا در مقابل یک محرک ناخوشایند، یکی غمگین می شود و دیگری احساس خشم شدید می کند. آگاهی از این تفاوت هیجانی و شناخت این نکته که من (شخصیت من) بیشتر متمایل به چه نوع احساسی هستم برای مقابله با احساسات منفی بسیار کارساز است.

شناخت افکار

افکار خود را هنگام برخورد با موقعیتهای ناخوشایند مورد بررسی قرار دهید. با شناخت افکار منفی، نه تنها به آگاهی بهتری از خود خواهید رسید بلکه ناکارآمدی افکارتان را خواهید شناخت و متعاقب آن، توان کنترل هیجانات را نیز پیدا خواهید کرد.



شناخت انتظارات و خواسته ها

در مواجهه با موقعیت ها، عوامل درونی و بیرونی متعددی نقش دارد. اما مهم تر از عامل بیرونی، عامل درونی یعنی خود شماست که چگونه آن موقعیت را درک و تعریف کنید. اگر کاری مطابق میلان انجام نشود، شما چه احساسی خواهید داشت و چه عکس العملی نشان خواهید داد.

اعتماد به نفس

روانشناسان معتقدند افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند انتظارات غیرواقعبینانه و زیادی، نه از خود بلکه از دیگران دارند و به همین جهت هم هست که بیشتر احساسات ناخوشایند را تجربه می کنند، این در حالی است که افرادی با اعتماد به نفس بالا، کمتر موقعیتهای را بر اساس انتظار دیگران می بینند و بیش از هرکسی بر خواسته و ارزشهای خود پایبند هستند. با توجه به مطالب فوق اولین قدم برای خود آگاهی شناخت احساسات منفی است. در ادامه به دیگر موارد نیز رسیدگی خواهیم کرد. بیشتر انسان ها از درگیری با احساسات منفی خود هراس دارند. چگونه می توان از این هراس و احساسات منفی رهایی یافت؟

آگاه بودن و کار روی احساسات از طریق آنها می تواند به مراتب سالم تر از چرخش بدون تفکر به رویکردهایی باشد که باعث قطع احتمالی ارتباط شما با احساساتتان شود. هنگامی که انسان با احساسات نامطلوب و ناراحت کننده خود قطع ارتباط کند به طور خودکار آنها را در آینده بد می انگارد و این باعث عدم توانایی آموختن از آنها و در نتیجه عدم رشد و سلانت وی می گردد. به جای سرکوب موقت احساسات منفی می توان برای توجه ای که شایسته آن هستند تلاش کرد و البته نه آنگونه که باعث درگیری بیش از اندازه با آن شود. در اینجا چند راهنمایی در مقابله با احساسات منفی برای نوآوری بیشتر در خود آمده است:

اجازه دهید؛ هر احساسی که درونتان وجود دارد، باشد

در هر صورت، مقاومت بی فایده است! این حس که ما نباید با روش های خاص احساس و یا در مقابله با آن مبارزه کنیم، نه تنها خسته کننده بلکه بطور کلی یک نوع هرز انرژی است. متوجه باشید، در پایان، آنچه ما احساس می کنیم؛ نتیجه انتخاب خود ماست. هیچکس نمی تواند ما را مجبور به رفتار کردن به یک روش خاص نماید. اگر می خواهید نیم ساعت خشمگین باشید، این حق شماست. احساسات خود را کنترل کنید و اجازه ندهید که آنها کنترل شما را بدست بگیرند.



احساسات خود را بیان کنید

انسان، اغلب پس از عصبانیت؛ احساس گناه، فشار و کمی هم شرم می کند. شما می توانید آرام و یا تندخو باشید. عذرخواهی در قبال احساسات خود مانند عذرخواهی برای وجود خود شماست. اگر شما آگاهانه به کسی صدمه نمی زنید، بهتر است که توانایی بیان گویای آنچه در ذهن شما

می گذرد را داشته باشید. نادیده انگاشتن احساسات چرکین دنیای درونی شما باعث پایان بروز آنها در دنیای بیرونی شما می گردد

احساسات منفی را به مثبت تبدیل کنید

اگر شخصی باعث بروز اتفاقی باشد که در شما احساس منفی ایجاد کند، آیا می توانید آگاهانه تصمیم بگیرید که او را ببخشید؟ به این اتفاق، به عنوان یک مرحله برای رشد مستمر خود بنگرید.

احساسات خود را بنویسید

احساسات منفی خود را به عنوان عوامل آزارگر مشاهده نکنید. آنها را به عنوان یک مورد که به منظور حرکت رو به جلو و ایجاد نرمی و انعطاف پذیری نیاز به رسیدگی دارند، ببینید. نوشتن اتفاقات و احساسات در واقع می تواند به توجیه و ایجاد یک طرح و در صورت نیاز، برای اقدام آن کمک کند. شما اغلب، هنگامی که همه چیز برایتان سیاه و سفید به نظر می رسد، می توانید اتفاقات را با نگاهی کاملا متفاوت بنگرید.



احساسات خود را مشاهده کنید

هنگامی که احساس می کنیم هنوز هم پسمانده های احساسات منفی در ما وجود دارد، می توانیم چگونه واکنش فیزیکی بدن خود را مشاهده کنیم. برای نمونه؛ در هنگام احساس خشم، تجربه پیچیدگی شور و هیجان در معده خود را نیز داریم. ما می توانیم خشم را به صورت یک رنگ موجود در درون خود تجسم کنیم. هنگامی که شروع به تنفس آرام می کنیم و تصمیم می گیریم که خشم را از این طریق از خود خارج و آن را به آرامی کنترل خود درآوریم، می توانیم مشاهده کنیم که خشم با تغییر رنگ، شروع به ناپدید شدن می کند. بهتر است که همواره زمانی برای مراقبه و تمرینات سبک بدنی و روحی و همچنین لبخند، به اندازه توان خود، در طول شبانه روز داشته باشید.

تا اندازه ممکن در زندگی خود مثبت گرا باشید، همان چیزی که کمک و تضمین می کند تا شما در زمان حال تمرکز کنید و هرگونه احساس منفی در ذهن شما مربوط به رویدادهای گذشته را کمرنگ می کند.

مهسا دهقانی (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)