



باسمه تعالی



مهارت خود آگاهی

تهیه کننده: مهدی کارگر

دکترای تخصصی آموزش و ارتقاء سلامت

با نظارت معاون آموزشی بیمارستان

آقای دکتر ابراهیم مقیمی

استادیار بخش روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

مهارت خودآگاهی یکی از مهارت های زندگی است و به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. از سوی دیگر، مطالعات انجام شده نشان می دهد که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی - اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می توان 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 فوق بسیار مهم است. از ویژگی های افراد دارای خود آگاهی میتوان به موارد ذیل اشاره نمود: افرادی که خودآگاهی دارند برای خود و دیگران ارزش زیادی قائل هستند و خود و دیگران را تحقیر و سرزنش نمی کنند. هم چنین علاقه مند به مشورت با دیگران و نظر خواهی از خود و دیگران هستند. در کل می توان گفت افراد با رسیدن به خود آگاهی به تصویر صحیح و منطقی از خود می رسند و می توانند زندگی شاد و موفقی داشته باشند. خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد های خود را می شناسند و به آن ها افتخار می کنند. به خود و دیگران احترام می گذارند و برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.

حوزه های اصلی خود آگاهی:

شخصیت و ارزش ها: ما معمولاً شخصیت، ارزش ها و نیازهای خود را بر اساس آنچه در مورد خودمان یاد می گیریم تغییر می دهیم. اما درک شخصیت خود، به ما کمک می کند که موقعیت هایی را پیدا کنیم که در آن ها شکوفا شده و از قرار گرفتن ما در موقعیت های به شدت استرس زا جلوگیری می کند. برای مثال، اگر ویژگی های افراد درون گرا را دارید و می خواهید در شغلی مشغول شوید که با شخصیت شما سازگار نیست مثل فروشنده گی، لازم است مهارت های مرتب با برون گرایی را یاد بگیرید یا به دنبال شغلی باشید که با شخصیت تان هماهنگ باشد. در عین حال بسیار

مهم است که هر کدام از ما بر روی ارزش های شخصی خود متمرکز شویم..

عادت ها: عادات، رفتارهایی هستند که به طور مرتب و اغلب به صورت خودکار انجام می شوند. اگرچه دوست داریم عادت هایی داشته باشیم که به ما کمک می کنند تا با دیگران ارتباط برقرار کنیم و دیگران را مدیریت کنیم، اما احتمالاً همه ما می توانیم حداقل بخشی از عادات خود را شناسایی کنیم.

نیازها: یکی از مزایای آگاهی از اینکه چه نیازی بیشترین تأثیر را بر روی رفتارمان دارد این است که به ما کمک می کند بفهمیم این نیازها چگونه بر روابط مان با دیگران تأثیر می گذارند.

هیجانات: خودآگاهی هیجانی اخیراً به یک موضوع داغ تبدیل شده است. زیرا یکی از پنج بعد هوش هیجانی است. درک احساسات خود، عوامل آن ها و تأثیر آن بر افکار و رفتارهای خود نشان دهنده خودآگاهی هیجانی است. فردی که آگاهی هیجانی بالایی دارد فرایند درونی مرتبط با تجربیات عاطفی را درک کرده و بنابراین، کنترل بیشتری بر روی احساسات خود دارد.

مراحل خودآگاهی: آشنایی با سیستم روان: آن چه که باعث واکنش ما انسان ها به اتفاقات پیرامون خود می شود، صرفاً خود اتفاق نیست بلکه تعبیر و تفسیری است که ما از آن اتفاق داریم. مثلاً فرض کنید که کارمندی در جریان تعدیل نیرو، شغل خود را از دست می دهد، از دست دادن شغل طبیعتاً اتفاق غم انگیز و مضطرب کننده ای است. اما این شخص افکار گوناگونی می تواند داشته باشد. مثلاً اگر فکر کند که من توانمندی های زیادی دارم و می توانم درجهای مختلف درخواست کار بدهم واکنش هیجانی که به این ماجرا نشان می دهد قابل کنترل تر از حالتی است که با خود فکر کند من دیگر هیچ شانس برای موفقیت ندارم و برای همیشه بیکار می مانم. مسلماً در این حالت اضطراب بیشتری را تجربه می کند. پس

سیستم روان ما به گونه ای است که در واکنش به موقعیت های مختلف افکار مختلفی تولید می کند و ما بسته به این نوع افکار هیجان های مختلفی رو با شدت و ضعف مختلف تجربه می کنیم.

از سوی دیگر، پردازش اطلاعات در ذهن توسط یک سری قواعد خاص اتفاق می افتد. شکل گیری این قواعد به دوران کودکی بر می گردد. وقتی کودکی متولد می شود در اثر یک سری رویدادها که شامل تجربیات وی از ارتباطش با والدین، همسالان و دیگران می باشد، به یک سری باورها در مورد خودش می رسد. این باورها، باورهای بنیادین نام دارند و شامل افکار ما در مورد خودمان، دیگران و آینده می باشد. توجه داشته باشید که ما به باورهای بنیادین خود و این مفروضه ها آگاهی نداریم و سیستم روان به طور خودکار این کار را انجام می دهد. مشکل از آن جایی پیش می آید که این فرض ها همیشه درست از آب در نمی آیند. مثلا فردی همیشه سخت تلاش می کرده تا بهترین نتیجه رو بگیرد. اما در یک موقعیت شکست خورده و باور بنیادینش مبنی بر بی کفایتی فعال می شود. در این موقعیت معمولا احساس شکست، افسردگی و یا احساس حقارت می کند. البته شاید هر کسی در موقعیت شکست این احساسات را تجربه نماید. اما فردی که باور بر بی کفایت بودن خودش دارد واکنش افراطی نشان می دهد.

شناسایی افکار خود آیند اولین گام خودشناسی و خودآگاهی، شناخت سیستم روان و قوانین آن است. سپس باید سعی کنیم بفهمیم این مکانیسم در مورد خودمان به چه صورت عمل می کند. باور بنیادین ما یا همان عینکی که به چشم زده ایم و دنیا را از طریق آن نگاه می کنیم چگونه است. برای مقابله با باورهای بنیادین منفی خود از چه فرض هایی استفاده می کنیم. چه قدر از این فرض ها درست هستند و چه قدر نادرست.

برای شناخت این موارد باید از افکار خود آیند شروع کنیم. برای این کار راه های مختلفی وجود دارد. یکی از این راه ها پر کردن جدولی تحت عنوان جدول ثبت افکار خود آیند است. در این جدول ابتدا وقایع را ثبت می کنیم: مثلا اگر عصبانی شدیم، یا اگر احساس غمگینی داشتیم اتفاقی

که منجر به این هیجان شده است را ثبت می کنیم. در مرحله بعد علائم جسمی خود را هنگام تجربه هیجان یادداشت می کنیم. سعی می کنیم به خاطر بیاوریم هنگام تجربه آن هیجان چه فکری از ذهن مان گذشت. در قسمت بعد باید از خودمان پرسیم معنای این فکر برای من چیست تا کم کم به باور بنیادین خود برسیم.

هیجان اضطراب: با انجام این کار به صورت مداوم و تمرین در آن به سطح نسبتا خوبی از مهارت خودآگاهی می رسیم. وقتی این توانایی را پیدا کنیم که بتوانیم در موقعیت های مختلف افکار خود آیند خود را شناسایی کنیم می توانیم در مواقعی که عصبانی هستیم یا مضطربیم علت هیجان خود را بهتر بشناسیم و آن را مدیریت کنیم.

شناسایی خطاهای شناختی: گام آخر خودآگاهی، شناسایی خطاهای شناختی است. گفتیم که ذهن مثل یک کامپیوتر هست که اطلاعات را پردازش می کند. اما گاهی مثل کامپیوتر که ویروسی می شود بخش نرم افزار ذهن ما یعنی افکارمان هم ویروسی می شود. به این ویروس ها، خطای شناختی گفته می شود. خطای شناختی نوعی سوء تفسیر واقعیت یا تحریف آن است. مثلا فرض کنید فردی در زمینه شغلی شکست می خورد بعد این طور نتیجه گیری می کند که من آدم بی کفایتی هستم یا من در هیچ کاری موفق نیستم، در حالی که فقط در یک جنبه از زندگی شکست خورده و ممکن است این فرد دانشجو یا مثلا همسر خیلی خوب و موفقی باشد. این نوع نتیجه گیری کردن از اتفاقات نوعی خطای شناختی است.

انواع خطاهای شناختی: تفکر همه یا هیچ: به جای اینکه یک موقعیت را به صورت یک پیوستار ببینید، آن را به شکل دو قطب متضاد می بینید. مثلا اگر من موفق نشوم کاملا شکست خورده هستم.

فاجعه سازی: شما آینده را به صورت منفی پیش بینی می کنید بدون اینکه سایر پیامدهای محتمل تر را در نظر بگیرید. مثال: من خیلی آشفته خواهم شد. قادر به انجام هیچ کاری نخواهم بود.

بی اعتبار کردن یا دست کم گرفتن جنبه های مثبت: شما به طور غیر منطقی به خودتان می گوید که تجارب و رفتارهای مثبت تان به حساب نمی آیند.

استدلال هیجانی: شما فکر می کنید چیزی درست است، چون قویا آن را حس می کنید و یا از شواهد مخالف چشم پوشی می کنید یا آنها را بی اهمیت می شمردید.

برچسب زدن و شخصی سازی: شما یک برچسب کلی و ثابت به خودتان یا دیگران می زنید، بی آنکه در نظر بگیرید که ممکن است شواهد به طور منطقی تر دلالت بر یک نتیجه کمتر فاجعه بار بکنند. گاهی نیز شما اعتقاد دارید که بقیه به خاطر دل خوری از شما رفتار منفی دارند بدون اینکه علل محتمل تر را در نظر بگیرید. مثال: تعمیر کار با من سرسنگین است پس حتما من کاری بدی انجام داده ام.

ذهن خوانی و تعمیم بیش از حد: شما باور دارید از فکر بقیه خبر دارید، بی آن که سایر احتمالات را در نظر بگیرید. یا اینکه شما یک نتیجه کلی و قطعی منفی می گیرید که فراتر از موقعیت های فعلی تعمیم می یابد.

<https://www.heyvafamily.com/web/articles/view/1099>
<https://tavandarman.com/self-awareness>

شناسنامه پمفلت آموزشی	
تهیه کننده	مهدی کارگر
سمت	دکترای تخصص آموزش و ارتقاء سلامت
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ تهیه	مرداد 1401